

Комитет по образованию администрации
муниципального образования Киреевский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Киреевская детско-юношеская спортивная школа»
муниципального образования Киреевский район

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета

Протокол № 2 от 19.01.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «Киреевская ДЮСШ»

П.Ю. Ефремов
«19» МБДО 20 26 г.



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

Возраст обучающихся 8-18 лет

Срок реализации программы – 7 лет

Составители:

Ручкина А.В. – зам. директора по УВР

Суворов Н.Г. – тренер-преподаватель

г. Киреевск
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	13
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	18
3.2. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	20
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»	23
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.....	23
4.2. Учебно-тематический план.....	47
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	52
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	54
6.2. Кадровые условия реализации Программы	60
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	60

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 г. № 997 (далее – ФССП).

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их образования, воспитания и физического развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта. Программа раскрывает содержание многолетней спортивной подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса от начального обучения до высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

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.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки

Одна из задач многолетней подготовки обучающихся - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд России и Тульской области.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- от наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов.

Программа устанавливает следующую продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

Таблица 1

Наполняемость групп, минимальный возраст и требуемые разряды для зачисления в группы

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Минимальная наполняемость (человек)</i>	<i>Требуемые спортивные разряды/звания для зачисления в группы</i>
Этап начальной подготовки	2	8	15	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	15-8	в учебно-тренировочных группах свыше двух лет: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	второй спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3	первый спортивный разряд

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в ДЮСШ:

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

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося.

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Хоккей»¹. (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций².

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся.

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание).³

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств. Промежуточная аттестация проводится в ДЮСШ проводиться не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и составляет:

¹ Пункт 36 приказа Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

² Пункт 4.2 приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

³ Пункт 2 приказа Минспорта России от 30.05.2023 № 392 «О внесении изменений в особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденные приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634.

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

На этап начальной подготовки зачисляются дети 8 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 10-ти лет. На данном этапе спортивной подготовки спортсмены должны иметь следующие спортивные разряды:

- *период обучения на этапе спортивной (до двух лет)*: требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются.

- *период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)*: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд, третий спортивный разряд.

А также успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены 15-ти лет. Спортсмены должны иметь спортивный разряд «второй спортивный разряд» на момент зачисления, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тульской области по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены 17-ти лет. Спортсмены должны иметь спортивный разряд «первый спортивный разряд» на момент зачисления, успешно сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления, при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тульской области по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы представлен в **таблице № 2.**

Таблица 2

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	15-20	20-24	24-32
Общее количество часов в год	276	414	552	690-920	1040-1248	1248-1664

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

Основными видами (формами) обучения являются:

- групповые тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 3);
- спортивные соревнования (Таблица 4).

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

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

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

Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства. В спортивной деятельности индивидуальную тренировочную подготовку определяют, как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, исходя из индивидуальных особенностей каждого обучающегося и уровня готовности в отдельных видах подготовки. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий ДЮСШ и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением проводятся тренировочные сборы.

Направленность, содержание, число участников и продолжительность сборов определяются учреждением в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих соревнований.

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Тульской области	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Для участия обучающихся в спортивных соревнованиях предъявляются следующие требования:

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

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

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

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Недельная нагрузка в часах							
		6	9	12	15-20	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Минимальная наполняемость групп (человек)							
		15	15	15-12	12-8	6	3
1	Общая физическая подготовка, час	70	98	74	83-162	90-102	48-66
2	Специальная физическая подготовка, час	32	24	74	85-148	124-148	174-232
3	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	21	62	125-140	156-188	188-265
4	Техническая подготовка, час	52	113	114	100-92	104-88	74-98
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	45	66	138	156-168	233-310	350-498
6	Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	25-28	31-38	38-48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	77	92	90	116-182	302-374	376-457
Общее количество часов в год:		276	414	552	690-920	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которого предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу; - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленность на формирование здорового образа жизни	Проведение массовых соревнований среди обучающихся, посвященные Дню солидарности в борьбе с терроризмом	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	в течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, культура	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	в течение года

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе церемониях награждения на указанных мероприятиях	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	в течение года

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

Антидопинговые мероприятия проводятся среди обучающихся групп начальной подготовки, тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

1. Обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью.

2. Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

3. Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В ДЮСШ круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Таблица 7

Планы проведения антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата

2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Прохождение образовательного онлайн-курса Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по антидопингу	1 квартал текущего года	Ежегодное обновление и проверка знаний антидопингового законодательства обучающимися, получение сертификата
2	Информационно-образовательное антидопинговое мероприятие	ежегодно	Проведение мероприятия с обучающимися специалистом по антидопинговой деятельности ГУ ТО «Центр спортивной подготовки сборных команд Тульской области»

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика реализуется на:

- тренировочном этапе;
- этапе совершенствования спортивного мастерства;
- этапе высшего спортивного мастерства.

Одной из задач ДЮСШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Инструкторская и судейская практика имеет большое воспитательное значение — у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Таблица 8

Инструкторская и судейская практика по этапам подготовки

<i>№ п/п</i>	<i>Этап подготовки</i>	<i>Необходимые умения и навыки</i>
1	Начальная подготовка	Тренерами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные упражнения спортсмены выполняют самостоятельно
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий развивается способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований
3	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	Обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту

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

Возросший объем и интенсивность тренировочного процесса в современных условиях вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающихся с целью повышения их работоспособности, предупреждения перенапряжений и других нарушений в состоянии здоровья.

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

Таблица 9

Средства восстановления на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Этап подготовки	Необходимые умения и навыки
1	Начальная подготовка	- педагогические - гигиенические - психологические
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- педагогические - гигиенические - медико-биологические - психологические
3	Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства	- педагогические - гигиенические - медико-биологические - психологические

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и так далее.

- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

Гигиенические средства восстановления (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж) наряду с педагогическими должны быть

основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и другие.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке обучающихся должны выбираться совместно с тренером и врачебным персоналом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Психологические средства восстановления. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической утнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок;

- аппаратные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

С ростом специальной физической подготовки и количеством соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма.

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и

проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, то есть подготовку к конкретному соревнованию. Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

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

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установку в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе.

Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы:

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

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования состояния здоровья занимающихся и их физического развития. Спортсмены не имеющие медицинский допуск отстраняются от тренировочных занятий.

Медико-биологический контроль включает в себя:

- углубленное медицинское обследование (УМО). Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей;
- текущее медицинское обследование (на базе специализированных медицинских учреждений).

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Тульской области, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной классификации (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;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной классификации (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;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил:
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Тульской области и (или) спортивной сборной команды РФ;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

4.2. Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой ДЮСШ, на основе комплексов контрольных упражнений (нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной классификации.

Выполнение контрольно-переводных требований Программы является обязательной для всех занимающихся каждого года спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

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

Таблица 11

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный
этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы (для защитников и нападающих)	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (для защитников и нападающих)	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной классификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 12

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления для зачисления и перевода в группы
на этап совершенствования спортивного мастерства**

N n/n	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходном положении со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м.	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3000 м.	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной классификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 13

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления для зачисления и перевода в группы
на этап высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходном положении со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м.	мин, с	не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег на 3000 м.	мин, с	не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м. (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной классификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

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

Учебно-тренировочная работа в ДЮСШ строится в соответствии с временем, выделяемым Школе в арендуемых спортсооружениях и загруженностью занимающихся в общеобразовательной школе и других учебных заведениях.

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

- из года в год повышается объем нагрузок на техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную)
- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку;
- постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок;
- повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

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

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

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения:

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

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

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, лазание по канату. 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. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: 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 так далее. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

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

Специально-подготовительные упражнения. Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств, в следующем порядке:

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача

обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой.

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

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

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы обеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергосбережения. В качестве основных упражнений используют разные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

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

- Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд./мин.

- Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Катание на коньках не относится к естественным движениям человека, оно напрягает все суставы и все мышцы. Поэтому укрепление нижней части тела

обучающихся через упражнения, которые помогают научиться балансировать, улучшают способность делать правильные движения для катания на коньках. Построение тренировки так, чтобы в её основе лежали движения, похожие на те, что используются в катании, влияет и на технику, и на низкую посадку на льду.

Во время выполнения виражей, при торможении и разгоне нагрузка на голеностопный сустав в несколько раз превышает характерную нагрузку для человека. Нагрузка на коленный сустав возрастает меньше, но тоже значительно превосходит характерную. Поэтому первоочередной задачей на этапе начальной подготовки является развитие мышечно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов.

Упражнения для зала:

- бег, бег по пересеченной местности, челночный бег
- различные прыжки, прыжки, имитирующие катание
- подъем на носочки стоя на ступеньке;
- ходьба на внешней и внутренней стороне ступни;
- приседания, перекаты, выпрыгивания;
- упражнения на балансировочных тренажерах

Упражнения на льду. Перед началом тренировок на льду необходимо приучить обучающихся правильно надевать коньки:

- коньки не должны быть малы и не должны быть «с запасом» больше чем на один размер;
- не следует шнуровать коньки выше лодыжки более чем на одну дырку;
- избыточные по длине шнурки нельзя обвязывать вокруг ноги.

Первые занятия на льду следует посвятить привыканию к конькам, к катанию, к падениям на лед. Начиная со второй недели тренировок происходит формирование правильной посадки хоккеиста.

Правильная посадка хоккеиста должна отвечать следующим требованиям: устойчивость при толчках, маневренность, хороший обзор, готовность к мгновенному старту.

Хоккейное катание сильно отличается от фигурного и конькобежного. Для повышения устойчивости, маневренности, постоянной готовности к ударам, хоккеистам приходится жертвовать возможностью делать сложнейшие фигуры и вращения, которые возможны только при узкой постановке ног, а также высокой линейной скоростью, которая возможна при длительных прокатах, как у конькобежцев.

Каждый хоккеист вырабатывает свою индивидуальную посадку, которая будет отличаться от эталонной. Но на этапе начальной подготовки следует стремиться к следующему положению тела:

- ноги стоят примерно в полтора раза шире плеч, что дает высокую устойчивость;
- голени расположены вертикально, что позволяет начать движение как на внутреннем ребре конька, так и на внешнем;
- колени согнуты таким образом, чтобы колено было над носком конька – при согнутых коленях проще набирать стартовую скорость;

- туловище лишь слегка наклонено вперед, а голова держится строго вертикально, такое расположение позволяет лучше видеть площадку, и снижает вероятность травмы головы и шеи в случае толчка в борт.

Первые упражнения по катанию направлены на развитие и укрепление правильной посадки:

- вертолетики (на устойчивый переход с внешнего на внутреннее ребро);
- кораблики (на внутреннее ребро);
- различные виды змеек;
- выход из приседа на одной ноге;
- катание без отрыва ног;
- прокаты на одной ноге.

Разнообразие упражнений на катание, чередование их с игровыми упражнениями на льду (футбол, ручной мяч, пятнашки, перегонки) необходимы для максимально длительного удержания внимания детей на этом этапе, когда они еще не играют в сам хоккей. Чем продуктивнее удастся провести постановку на коньки, тем большим арсеналом трюков и комбинаций можно будет обучить детей в дальнейшем.

Работа с клюшкой. Работа с клюшкой столь же нехарактерна для запястного сустава, как катание на коньках для голеностопного, но менее травмоопасна. Поэтому до начала тренировок с клюшкой, следует укрепить мышечно-связочный аппарат кистей, лучезапястных и локтевых суставов.

Упражнения для зала:

- отжимания, отжимания на пальцах, висы на турниках, подтягивания, упражнения на брусьях;

- работа с кистевыми тренажерами;
- стойка на руках;
- упоры и отжимания на балансировочных тренажерах;
- упражнения с клюшкой и мячиком.

Упражнения на льду. На этапе начальной подготовки обучающиеся только знакомятся с клюшкой. Для них пока не имеют значения ни материал, из которой она сделана, ни жесткость, ни загиб крюка, ни место сгибания. Базовые упражнения с клюшкой должны помочь юным спортсменам почувствовать шайбу через клюшку, научиться отличать касание шайбы носка и пятки клюшки, прикладывать правильное усилие через клюшку. Научиться ведению шайбы открытой и закрытой стороной крюка, пяткой, носком. Обработать шайбу прямо перед собой, слева, справа от себя. Сначала все это следует научиться делать стоя, а потом в движении. Следующим этапом будет объединение упражнений по катанию с упражнениями с клюшкой.

Упражнения для вратарей. На этапе начальной подготовки вратари только привыкают к своей форме. Основная их задача вжиться во вратарскую форму и развить заложенные природой способности.

Упражнения для зала:

- различные растяжки, шпагаты;
- упражнения на укрепление спины, упражнения на укрепления пресса;
- упражнения на ловкость рук, жонглирование мячиками;

- перекаты, перемещения на скользких поверхностях.

Упражнения на льду:

- перемещения во вратарской площади, перемещения по линии ворот;
- выкатывания из ворот, возвращение в ворота;
- отбивание шайбы идущей низом со стороны ловушки, отбивание шайбы идущей низом со стороны щитка;
- контроль положения клюшки.

Начиная с этапа начальной подготовки у занимающихся необходимо развивать игровое мышление, ловкость, хитрость, способность к принятию неожиданных решений. Для этого как в зале, так и на льду необходимо включать игровые упражнения: пятнашки, преодоление «живого щита», ручной мяч, вышибало. В этих играх будет видно, кому больше свойственна позиция защитника, кому нападающего, кто стремится самостоятельно достигать результата, а кто больше тяготит к командной игре.

Таблица 14

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки 1 года обучения (276 часа)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	70
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	8	52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	45
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	3	77
ИТОГО:	24	24	24	24	24	24	24	24	22	24	19	19	276

Таблица 15

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для групп начальной подготовки 2 года обучения (414 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	98
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14	113
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	66
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	14	113
ИТОГО:	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	36	48	414

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочные группы 1-2 годы обучения. К началу учебно-тренировочного этапа хоккеисты должны уверенно стоять на коньках, использовать внешние и внутренние ребра коньков, выполнять различные змейки на двух ногах и на одной, восьмерки, уметь кататься спиной, выполнять виражи, тормозить обеими ногами, резко останавливаться при движении спиной вперед, выполнять перебежку лицом вперед и спиной вперед. Должны быть освоены базовые упражнения по работе с клюшкой. Вратари к окончанию этапа начальной подготовки должны вжиться в свою роль, привыкнуть к экипировке. Уверенно перемещаться в зоне ворот, отбивать шайбы, идущие низом.

Первые два года учебно-тренировочного этапа следует посвятить развитию полученных навыков на этапе начальной подготовки. Необходимо стремиться к тому, чтобы теперь правильная посадка и катание были не просто заученными положениями рук и ног, а чтобы хоккеисты чувствовали себя абсолютно уверенно именно в правильной посадке, чтобы в любой ситуации не задумываясь переходили с одного элемента катания на другое. Этого эффекта можно добиться наращиванием скорости выполнения упражнений. Чем выше скорость, тем очевиднее становятся ошибки в технике, в расположении ног, в положении туловища и головы. Главный принцип этого периода подготовки:

- нарастить темп;
- отметить ошибки;
- добавить соответствующие упражнения в зале;
- исправить ошибки на льду;

Тоже касается работы рук. Необходимо следить за положением клюшки, когда игрок находится без шайбы, с шайбой. Насколько уверенно он ведет шайбу, находящуюся перед ним, слева от него, справа.

Основная задача вратарей на этом этапе - развить силу ног, спины и живота. Стоит научиться быстро перемещаться вдоль линии ворот и перекрывать низ, а также правильно и уверенно держать клюшку, чтобы идущая низом шайба, попадая в клюшку, не подпрыгивала над вратарем. Кроме наращивания скорости работы, вратарям нельзя забывать о развитии гибкости.

Учебно-тренировочные группы 3-5 годы обучения. В завершающие годы учебно-тренировочного этапа очень важно научить обучающихся использовать свои навыки в игровых моментах. Окончание тренировочного этапа приходится на предпубертатный период. Этот период сопровождается интенсивным ростом и взрослением. Большое значение начинают играть габариты игроков. Разница в весе игроков одного возраста может отличаться почти в два раза, а разница в росте 30 см и более. Крупные игроки начинают испытывать трудности с координацией, когда играют с невысокими, а детям небольшой комплекции больше достается, если они попадают под силовые приемы.

Кроме продолжающейся работой над техникой катания и работы клюшкой, на тренировках делается упор на взаимодействия игроков:

- обводка стоящих игроков;
- обводка один в один за счет скорости;
- обводка с пропуском шайбы под клюшкой;

- обводка с пропуском шайбы между ног;
- обводка за счет раскачивания соперника;
- обводка с использованием борта.

Во время выполнения упражнений по обводке тренер-преподаватель должен обращать внимание хоккеистов на посадку и положение тела и головы. Полученные на предыдущих этапах навыки не должны быть утрачены. Игрок с шайбой должен минимум времени смотреть вниз, контроль шайбы должен осуществляться автоматически. Основное внимание должно быть сфокусировано на сопернике. На этом этапе следует использовать разнообразные игровые упражнения: игра все на все, игра поперек поля, двусторонняя игра.

У вратарей становится значительно больше работы руками, над развитием силы и ловкости которых ему необходимо работать в зале: отжимания широким и узким хватом, отжимания на одной руке, брусья, подтягивания, жонглирование.

Кроме бросков низом теперь они сталкиваются с различными угрозами: броски верхом со средней и дальней дистанции, броски с острого угла над плечом, добивания и так далее.

Скорость полета шайбы на этом этапе уже достаточно высока, чтобы при работе с вратарями уделять внимание оценке игровых ситуаций. Правильное расположение на момент броска играет все большую роль. Также вратарям необходимо стремиться отбивать броски таким образом, чтобы шайба отлетала в угол площадки или за ворота, чтобы сразу же не следовало добивание, и была возможность подготовиться к следующему броску.

К окончанию учебно-тренировочного этапа игроки команды должны обладать серьезным арсеналом технических средств, уметь использовать свои сильные стороны, знать правила игры в хоккей и иметь представления об общих принципах игры.

Таблица 16

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп 1- 2 года обучения (552часа)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	106
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10					2	10	10		62
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	7	7	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	106
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	5	90
ИТОГО:	52	52	52	52	42	42	42	42	44	52	47	33	552

Таблица 17

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения (690 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	83
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	85
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	5	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	141
ИТОГО:	58	58	58	58	58	58	58	58	58	58	54	56	690

Таблица 18

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп 4 года обучения (828 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	124
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	14	124
Участие в спортивных соревнованиях	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	112
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	11	11	11	114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	9	9	138
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
ИТОГО:	68	68	68	68	68	68	68	68	68	70	69	77	828

Таблица 19

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочных групп 5 года обучения (920 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	8	162
Специальная физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	5	148
Участие в спортивных соревнованиях	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	140
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	92
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	12	210
ИТОГО:	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	79	51	920

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Как правило, на этом этапе происходит окончательная специализация полевых игроков. Не существует однозначных критериев, по которым можно отделить защитников от нападающих. Одной из задач тренера-преподавателя является обучение игроков максимально широким возможностям, технике катания, технике работы клюшкой, арсеналу бросков и опыту игры на различных позициях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства у хоккеистов должно произойти переосмысление своей игры. Основным критерием своего успеха, оценки своих игровых качеств игроки должны считать пользу, которую они своими

действиями приносят команде. Всем игрокам необходимо научиться уважать труд партнеров, исправлять ошибки друг друга. Соответственно, на тренировках на этапе совершенствования спортивного мастерства большее внимание уделяется командным взаимодействиям:

- комбинации выхода из зоны, комбинации входа в зону;
- игра в равных составах, игра в меньшинстве, игра в большинстве, игра в двойном меньшинстве, игра в двойном большинстве;
- позиционная атака, контратака;
- выход из угла площадки;
- смена мест;
- закрывание обзора вратарю;
- организация локального большинства за счет индивидуальных действий;
- организация локального большинства за счет парных действий.

Изучение командных взаимодействий не должно останавливать развитие персональных навыков. Катание должно становиться все более отточенным, мощным. Работа клюшкой все более быстрой, разнообразной. Полевым игрокам следует работать над точностью и силой бросков.

Вратари должны осознавать, что на данном этапе опасность их воротам может исходить ото всюду, даже из-за спины. Недостаточно находиться на линии ворот. Для спасения ворот от бросков с дальней и средней дистанции необходимо выкатываться на игрока, закрывая таким образом максимальный угол обстрела.

На этапе совершенствования спортивного мастерства значительную роль играет физическая подготовка, мышечная сила игроков. Работа с набивными мячами, запрыгивания на тумбы, работа со штангой, работа на тренажерах для различных групп мышц должны проходить в плановом режиме.

Таблица 20

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (1040 часов)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	7	8	8	8	7	7	7	7	8	8	8	7	90
Специальная физическая подготовка	10	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	10	124
Участие в спортивных соревнованиях	16	17	17	16	14	2	4	4	16	17	17	16	156
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	7	7	9	9	9	9	9	104
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	19	19	20	20	19	19	19	20	19	19	20	233
Инструкторская и судейская практика	3	3	4	4	3				3	4	4	3	31
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	25	25	25	25	25	26	26	25	25	25	25	25	302
ИТОГО:	90	92	93	92	88	71	73	74	91	93	93	90	1040

Таблица 21

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп совершенствования спортивного мастерства (1248 часов)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	102
Специальная физическая подготовка	13	13	12	12	13	11	11	13	12	12	13	13	148
Участие в спортивных соревнованиях	18	22	22	20	18	2	4	4	16	22	22	18	188
Техническая подготовка	7	7	8	8	7	7	7	7	7	8	8	7	88
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	25	25	26	26	26	26	26	310
Инструкторская и судейская практика	4	5	5	4	2				4	5	5	4	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	31	31	31	31	32	32	31	31	31	31	31	374
ИТОГО:	107	113	113	110	105	85	87	89	105	113	114	107	1248

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства, спортсмены должны обладать отменной общей физической подготовкой, технической подготовкой, а также тактической подготовкой, иметь значительный игровой опыт.

Тренеры-преподаватели, работая со спортсменами на этом этапе, должны ставить самые амбициозные задачи, как командные, так и индивидуальные для каждого спортсмена. В распоряжении тренеров и спортсменов появляется больше тренировочного времени, которое следует использовать как для развития тактических схем игры, так и для импровизации, для повышения мастерства игроков. Кроме оттачивания технических умений, полученным на предыдущих этапах, игрокам следует сфокусироваться на развитии следующих навыков:

- обманные движения, открывания;
- игра на паузе, ложный замах;
- скорость принятия решений;
- неожиданность решений для соперника.

Тренеры-преподаватели, комплектуя и наигрывая сочетания, должны учитывать максимум параметров игроков: габариты, скорость катания, скорость принятия решений.

На этапе высшего спортивного мастерства значение вратаря становится как никогда ощутимым. Сила и точность бросков, скорость изменения игровой ситуации ставят перед вратарями сложнейшие задачи. Вратари должны обладать высочайшей техникой, реакцией, умением просчитать действия соперника, чтобы занять правильную позицию.

Таблица 22

Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов для групп высшего спортивного мастерства (1248 часов)

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	13	13	13	15	15	15	15	174
Участие в спортивных соревнованиях	18	22	22	20	18	2	4	4	16	22	22	18	188
Техническая подготовка	6	7	7	6	6	5	5	6	6	7	7	6	74
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29	30	30	29	29	28	28	29	29	30	30	29	350
Инструкторская и судейская практика	3	5	5	5	3				3	5	5	4	38
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31	31	31	31	31	33	33	31	31	31	31	31	376
ИТОГО:	106	114	114	110	106	85	87	87	104	114	114	107	1248

**Примерный годовой план распределения учебно-тренировочных часов
для групп высшего спортивного мастерства (1664 часа)**

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов:
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6	6	66
Специальная физическая подготовка	19	19	20	20	19	19	19	19	19	20	20	19	232
Участие в спортивных соревнованиях	26	28	28	26	26	5	8	10	26	28	28	26	265
Техническая подготовка	8	8	9	9	8	7	7	8	8	9	9	8	98
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	42	42	42	42	40	40	40	42	42	42	42	498
Инструкторская и судейская практика	5	6	6	6	4				4	6	6	5	48
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	38	37	37	38	38	40	40	39	37	37	38	38	457
ИТОГО:	143	146	148	147	142	116	119	121	141	148	149	144	1664

Техническая подготовка

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

Таблица 24

Приемы техники передвижения на коньках

[illegible]

8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180 и 360 градусов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Старты из различных положений с последующими рывками в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 25

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ n/n	Приемы техники хоккея	НП			УТ					ССМ и ВСМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	
1	Ведение шайбы на месте	+									
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+	+						
5	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+
10	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+
16	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем			+	+	+	+	+	+	+	+
18	Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+	+	+

22	Отбивание шайбы щитками в шпагате		+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Прижимание шайбы</i>											
24	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Владение клюшкой</i>											
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой с падением на одно колено и на два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками				+	+	+	+	+	+	+

Методика начального обучения технике передвижения на коньках предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, комплекс специальных упражнений на льду. На начальном этапе обучают следующим элементам техники передвижения на коньках и в следующей наиболее целесообразной последовательности:

1. Подъем со льда;
2. Основная стойка (посадка) хоккеиста;
3. Скольжение на двух коньках, не отрывая их ото льда; то же в максимальном приседе;
4. Старты;
5. Бег на месте, в движении/спиной вперед;
6. Скольжение на двух после толчка одной ногой (правой, левой);
7. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой);
8. Бег широким скользящим шагом;
9. Скольжение по дуге (поворот) не отрывая коньков от льда;
10. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой);
11. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька;
12. Бег с изменением направления (переступание);
13. Торможение одной ногой без поворота туловища «полуплугом»;
14. Торможение двумя ногами без поворота туловища «плугом»;
15. Прыжок толчком двух ног;
16. Прыжок толчком одной ноги;
17. Торможение с поворотом туловища на 90° на параллельных коньках правым (левым) боком;
18. Бег коротким ударным шагом;
19. Скрестные шаги с продвижением;

20. Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда;
21. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед»;
22. Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед»;
23. Бег спиной вперед по прямой с попеременным толчком каждой ноги;
24. Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота туловища – «плугом»;
25. Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону;
26. Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90°;
27. Торможение с поворотом корпуса на 90° прыжком обеими ногами.

В процессе начального обучения технике владения клюшкой с шайбой используются координационные упражнения, подводящие упражнения, специальные упражнения на технику владения клюшкой, а также подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой и шайбой.

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей многолетней подготовки хоккеистов является тактическая подготовка. В таблицах № 17-18 представлены средства изучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастам и этапам подготовки.

Таблица 27

Тактика игры											
№ n/n	Приемы техники хоккея	НП			УТ					ССМ и ВСМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	
ТАКТИКА ОБОРОНЫ											
Приемы индивидуальных тактических действий											
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+							
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых методов				+	+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно или два колена, а также падением на бок				+	+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий											
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение				+	+	+	+	+	+	+
10	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+
11	Взаимодействие защитников с вратарем								+	+	+
Приемы командных тактических действий											
12	Принцип командных оборонительных						+	+	+	+	+

[illegible]

<i>Командные атакующие действия</i>											
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+
43	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+
46	Игра в не равночисленных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+

Таблица 28

Тактика игры вратаря

№ n/n	Приемы техники хоккея	НП			УТ					ССМ и ВСМ	
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период	
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе тренировки. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент практических занятий. Теоретические занятия направлены на воспитание сознательного отношения обучающихся к спорту и к занятиям хоккеем. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся и материал излагается в доступной форме для каждого возраста.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 29

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития хоккея
	Выдающиеся российские хоккеисты	≈ 13/20	февраль	Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх
	Физическая культура-важнейшее средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	март	Понятие о физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно необходимых навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях спортом	≈ 13/20	апрель	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий, спортивному инвентарю, питанию хоккеистов
	Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом, способы закаливания
	Основы спортивной подготовки	≈ 13/20	июнь-июль	Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Подготовка хоккеистов в годичном цикле
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	август	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 13/20	сентябрь	Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Базовое понятие о допинге
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 13/20	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
	Требования техники	≈ 13/20	ноябрь	Требования техники

	безопасности при занятиях хоккеем			безопасности и профилактика травматизма
	Правила вида спорта	≈ 13/20	декабрь	Классификация спортивных соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Система зачета в соревнованиях по хоккею. Команды (жесты) спортивных судей.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):</i>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения и его развитие. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Основы спортивной физиологии. Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе
	Основы техники и технической подготовки	≈ 70/107	май-июнь	Основные понятия о технике игры и ее значимость в подготовке хоккеистов. Классификация техники. Анализ техники передвижения хоккеиста на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники
	Основы тактики и тактической подготовки	≈ 70/107	июль-август	Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры. Классификация тактики хоккея. Анализ

				индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне
	Психологическая подготовка хоккеистов	≈ 70/107	сентябрь-октябрь	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к восстановлению обучающихся
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 70/107	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	≈ 70/107	декабрь	Деление участников по полу и возрасту. Положение о спортивном соревновании. Судейство соревнований. Судейская бригада, ее состав и функциональные обязанности членов
Этапе совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

	Психологическая подготовка	≈ 200	сентябрь-октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Этап высшего спортивного мастерства	<i>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</i>	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуре и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	≈ 120	март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

				соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Особенности применения восстановительных средств
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы 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 Тульской области по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом 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, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по представлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (45 минут).

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

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;

- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, не изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам обучающихся.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторских. Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявления творческой инициативы.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 32,33);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 34,35);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 30

**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.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10

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

Таблица 31

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

Таблица 32

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 33

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203; профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519); профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019 г., регистрационный № 54475); профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздела «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

6.3. Информационно- методические условия реализации Программы

Список литературы использованной при разработке Программы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. N 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. № 1267 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. №575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» - В. А. Третьяк, Р. Б. Ротенберг, П. В. Буре, О. В. Браташ, П. В. Шериумов, Е. А. Сухачев, Н. Н. Урюпин, С. М. Черкас, Д. Бохнер. Федерация хоккея России – Москва, 2019.

8. Алтухов С.В., Наурайт Д. Инновации для будущего хоккея с шайбой во всем мире – М.: Спорт, 2018.

9. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.

10. Быстров В. Л. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. - М., 2000.

11. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.

12. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб. : Питер, 2008.

13. Коновалов, В.Н. Физическая подготовка хоккеистов с использованием технических средств: учеб.-метод. пособие / В.Н. Коновалов, Д.А. Бернатавичюс, А.И. Табаков, А.Н. Мартыненко, В.А. Блинов. – Омск, СибГУФК, 2020.

14. Михно, Л.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. Учебное пособие / Л.В. Михно, К.К. Михайлов, В.В. Шилов. – СПб.: НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2011.

15. Никонов, Ю.В. Подготовка хоккейных вратарей / Ю.В. Никонов. – Киев: Олимпийская литература, 2008.

16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать – М.: ООО Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002.

17. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «Принтлето», Т.1, 2021.

18. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «Принтлето», Т.2, 2021.

19. Пучков Н. Г. Хоккей. Воспитание индивидуального мастерства. - СПб. 2002.

20. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.

21. Особенности межличностных отношений в хоккейной команде: социально-психологический аспект проблемы лидерства, Борейко А.М., 2016.

22. Учимся играть в хоккей. Ступень В. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ – М.: Издательство «Человек», 2012.

23. Учимся играть в хоккей. Ступень С. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ – М.: Издательство «Человек», 2012.

24. Учимся играть в хоккей. Ступень D. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ – М.: Издательство «Человек», 2012.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе с обучающимися:

1. Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>

2. Международная федерация хоккея - <https://www.iihf.com/>
3. Федерация хоккея России - <https://fhr.ru/>
4. Филиал Федерации хоккея России в г. Воскресенске - <https://cfo.fhr.ru/>
5. Министерство спорта Тульской области - <https://sport.tularegion.ru/>