

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНОСТЬ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЗАКРЫТОЕ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД МЕЖГОРЬЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполняющий обязанности
директора МАУДО СП
Межгорье



С.В. Грачев
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
«ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ»**

(Срок реализации программы – 8 лет)

Разработчики программы:

Баженов Алексей Сергеевич,
Тренер-преподаватель по хоккею с шайбой

Рецензенты программы:

Гиндуллин Артур Альбертович,
Спортивный директор РОО «Объединенная федерация хоккея Башкирии»

Межгорье, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	7
1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....	7
1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	15
2.5. Календарный план воспитательной работы	20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	29
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	30
3.1. Требование к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	30
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	33
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	33
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ).....	37
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	37
4.2. Учебно-тематический план.	77

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	84
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	84
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	84
5.2. Кадровые условия реализации программы.....	91
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	92

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная программа по хоккею с шайбой разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей утвержден приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022г. №997, а также практического опыта ведущих специалистов по подготовке хоккеистов.

Подоплека программы составляют нормативные документы, определяющие единые организационно-правовые и учебно-методические основы функционирования спортивных учебных заведений и подготовки спортсменов в детско-юношеских спортивных школах, независимо от их ведомственного подчинения и формы собственности. основополагающие принципы теории и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщен опыт работы тренеров детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) России, а также специалистов и тренеров по хоккею с шайбой зарубежья. Программа является основным организационно-нормативным документом, который обеспечивает эффективность многолетней подготовки спортивного резерва, что будет способствовать успешному решению задач физического воспитания. Программа состоит из основных частей и взаимосвязанных разделов. В программе предоставлена общая характеристика спортивной подготовки. Программа освещает вопросы организации работы спортивной школы на этапах начальной, предварительной и специализированной базовой подготовки, а также на этапе подготовки к высшим достижениям. В разделах программы подробно излагаются организационно-нормативные вопросы и процесс подготовки спортсменов в группах начальной подготовки, предшествующей базовой и специализированной базовой подготовки, а также подготовки к высшим достижениям. Программный материал изложен в соответствии с режимом работы спортивных школ и обеспечивает

последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства у юных хоккеистов.

Программный материал по различным видам подготовки представлен по этапам обучения. Приводятся примеры упражнений, тренировочные занятия, а также тренировочных занятий по принципу их направленности на развитие определенных физических качеств, на обучение технике и тактике, на совершенствование технико-тактического мастерства воспитанников школы.

Для хоккея характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника в быстроте действий, изобретательности, силе, точности, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе сложной борьбы.

Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеиста высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, целеустремленности. Особенность игры свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как коллективизм, чувство товарищества, взаимовыручка, умение подчинять свои действия интересам коллектива.

Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником. Но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохраняя ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Прибавьте к этому еще и

действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену составов через каждые 45 секунд, сопровождающуюся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – и вы поймете, насколько уникальна игра в хоккей

Чтобы играть в эту игру, предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка.

Главная цель процесса многолетней подготовки юных хоккеистов в детско-юношеских спортивных школах – подготовка хоккеистов высокой квалификации.

Основными задачами многолетней подготовки спортсменов являются:

- привлечение как можно большего числа детей и подростков к занятиям спортом, частности хоккеем с шайбой;
- обеспечение гармоничного и всестороннего воспитания и физического развития, полноценного оздоровления;
- самореализация и приобретение навыков здорового образа жизни;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- воспитание волевых, морально устойчивых и патриотических граждан;
- подготовка квалифицированного резерва для сборных команд России.

К основным показателям эффективной работы школы по хоккею с шайбой относятся:

- стабильность состава воспитанников;
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей в выполнении программных требований;
- уровень общей и специальной физической, технической (ледовой), тактической, игровой и теоретической подготовленности воспитанников;
- вклад в комплектацию, подготовку и выступление сборных команд страны на чемпионатах мира;

- общекомандные результаты участия в соревнованиях различного уровня.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с шайбой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 997 (далее ФССП).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Спортивная подготовка – многофакторный процесс, охватывающий тренировки спортсменов, их подготовку к соревнованиям, участие в них, организацию тренировочного процесса и соревнований, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировок и соревнований, что способствует созданию необходимых условий для совмещения занятий спортом с работой, учебой и отдыхом.

Спортивная тренировка – составляющая спортивной подготовки

специализированный процесс, который основывается на использовании физических упражнений в целях развития и совершенствование качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсмена достичь высоких показателей в хоккее с шайбой.

Цель спортивной подготовки – достижение максимально возможных для данного индивидуума уровней технико-тактической, физической и психологической подготовленности, которых требуют специфических особенностях хоккею с шайбой и условия соревновательной деятельности.

Главные задачи спортивной подготовки:

1. Всестороннее гармоничное развитие спортсменов.
2. Формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
3. Усвоения техники и тактики избранного вида спорта.
4. Обеспечение требуемого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку во время соревнований.
5. Воспитание надлежащих нравственных и волевых черт.
6. Обеспечение соответствующего уровня специальной подготовленности.
7. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Эти задачи определяют основные виды спортивной подготовки – физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная.

Спортивная подготовка охватывает несколько этапов (периодов), каждый из которых имеет свои особенности. Ее содержание меняется в соответствии с закономерностями спортивного усовершенствование и возрастного развития спортсменов. Каждый из этих этапов имеет конкретные задачи, динамику нагрузок, соотношение работы общей, вспомогательной и

специальной направленности. Однако между ними не существует четких разграничений: их протяженность может колебаться в зависимости от особых способностей спортсменов, структуры и содержания тренировочного процесса.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Программой определены основные требования к структуре и содержанию спортивной подготовки:

- возраст и численный состав воспитанников;
- объем отдельных видов подготовки (общей физической, специальной, технико-тактической, игровой) и нагрузок различной направленности;
- структура многолетней подготовки юных хоккеистов.

Согласно этапам многолетней подготовки юных хоккеистов в спортивной школе комплектуются следующие этапы по спортивной подготовке – этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься хоккеем выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этапе начальной подготовки осуществляется воспитательная работа, общая и специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие ребенка, ознакомление и освоение основных элементов техники хоккею, выполнения контрольных тестов для зачисления на предыдущий базовый этап подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) формируются группы воспитанников:

-получившие необходимую подготовку в течении этапа начальной подготовки;

-выполнившие контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке;

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки

Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
<i>Этап начальной подготовки</i>		
3	8	14
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		
5	11	10
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>		
Не ограничивается	15	6
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>		
Не ограничивается	17	3

Этап спортивного совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства характеризуется специализацией тренировочного процесса, направленного на совершенствования технико-тактического мастерства хоккеистов на основе высокой общей и специальной физической подготовленности.

Перевод по этапам спортивной подготовки, осуществляется при условии: выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной технической подготовки

Организация самостоятельно определяет наполняемость групп на каждом этапе спортивной подготовки при отсутствии ФССП по виду спорта в

соответствии с Приложением № 3 к Приказу № 999

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса
Организация:

- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно 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, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем Программы зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный № 69543

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-468	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

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

Учебно-тренировочные занятия;

- общие физические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- специализированные физические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- технические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- тактические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- технико-тактические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- тактико-технические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные
- игровые (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- технико-теоритические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные;
- тактико-теоритические (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные
- практика судейства (на льду и вне льда) групповые, индивидуальные, смешанные

- теоритические и иные формы занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количества 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, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объём 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, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

К условиям реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а так же порядок и сроки формирования учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация может изменять и определять сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее-спортивный сезон), в которых планируется

участие лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающийся). Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную Программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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.

Таблица № 5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14		10		6		3
		1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16	
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6	
5.	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30	

6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта, и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

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

	в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

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

Целью создания образовательных антидопинговых программ является формирование у подрастающего поколения представления о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового.

Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связанной с репутационными потерями для страны в целом. Решением данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами. Не менее важно формирование у спортсменов, а также у будущих специалистов в области физической культуры и спорта (тренеров, преподавателей, тренеров-преподавателей) нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Задача предлагаемых программ: не ограничиваясь информированием, подвести обучающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личного выбора.

Помимо программ, адресованных молодым спортсменам и будущим специалистам в области физической культуры и спорта, предлагаются и варианты программ для тех молодых людей, которые непосредственного отношения к спорту не имеют. Эти программы отличаются не только общим объемом и глубиной обсуждения некоторых тем (для тех, кто не занимается спортом, излишне изучать в деталях процедуру допинг-контроля, запрещенный список и т.п.), но по-иному расставленными смысловыми акцентами. Во-первых, проблема допинга обсуждается в контексте общих представлений о спорте: зачем спорт вообще существует, на каких ценностях базируется, почему эта сфера жизни важна и интересна, для чего существуют спортивные правила и почему их требуется соблюдать. Во-вторых, проводятся параллели между допингом и явлением зависимости. В-третьих, допинг рассматривается как проблема общества, вышедшая за рамки спорта.

Широкий охват детей и подростков различных возрастных групп позволит осуществлять антидопинговую работу планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от состава слушателей и специфики запросов различных целевых аудиторий.

Материал предложенных образовательных антидопинговых программ учитывает особенности восприятия новой информации, освоения знаний и формирования умений у различного контингента слушателей.

Предложенные программы являются примерными, базовыми для разработки программ для конкретных групп слушателей.

Поскольку ситуация с допингом и противодействием ему быстро меняется, преподавателю следует быть хорошо осведомленным о новых событиях в этой сфере, ссылаясь в качестве примеров на актуальные новости.

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое допинг (аудиторная работа). 2. Исторический обзор проблемы допинга (аудиторная работа, самостоятельная работа). 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил (аудиторная работа). 4. Запрещенные субстанции (аудиторная работа) 5. Запрещенные методы (аудиторная работа) 	В течение года	При проведении занятий могут использоваться возможности интерактивного входа в систему АДАМС (Антидопинговая администрация и система управления), игровые формы обучения, метод кейсов и иные современные образовательные технологии. Занятия рекомендуется проводить в форме диалога, используя методы организации групповых дискуссий и психологические приемы активизации внимания слушателей, при этом избегать морализаторства
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ol style="list-style-type: none"> 6. Последствия допинга для здоровья (аудиторная работа) 7. Допинг и спортивная медицина (аудиторная работа) 8. Психологические и имиджевые последствия допинга (аудиторная работа) 9. Допинг и зависимое поведение (аудиторная работа, самостоятельная работа) 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы (аудиторная работа) 		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> 11. Организация антидопинговой работы (аудиторная работа) 12. Процедура допинга-контроля (аудиторная работа) 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил (аудиторная работа, самостоятельная работа) 14. Профилактика допинга (аудиторная работа, самостоятельная работа) 15. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности (аудиторная работа) 		

	16. Контроль знаний (аудиторная работа)		
--	---	--	--

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы, и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп, спортивного мастерства и спортивного совершенствования. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Предлагаем теоретический материал для освоения спортсменами в период начиная с тренировочного этапа подготовки третьего года обучения заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения, принятые в хоккее.
2. Правила вида спорта «хоккей».
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Содержание и виды физической подготовки.
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, техно-тактической, психологической подготовленности.
8. Структура годичного цикла спортивной подготовки.
9. комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
10. Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.
11. Правила проведения подвижных спортивных игр.

12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.

13. Виды и причины спортивного травматизма.

14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.

15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.

2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.

3. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».

4. Фиксация технических действий участников соревнований.

5. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».

6. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.

7. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

8. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классам.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащение спортивных площадок, спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам и годам спортивной подготовки.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-

тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1 Требование к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

На этапе начальной подготовки:

- 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 субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Таблица № 8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м с высокого старта	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 упор 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	с	Не более	

	шайбы		15,5	17,5
--	-------	--	------	------

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнение	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 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	Не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
			42	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
			43	47
3. Уровень спортивной квалификации				

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивный разряд – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Таблица № 10

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество раз	Не менее	
			7	-
1.6.	Бег 400 м	Мин, с	Не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег 3000 м	мин	Не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке	с	Не более	

	лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)		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 квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	Не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество раз	Не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м	Мин, с	Не более	
			1,03	1,08
1.7.	Бег 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	с	Не более	

	нападающих)		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 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

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

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов. Суть ее сводится к рациональному распределению программного материала по этапам, к определению задач, стоящих перед каждым конкретным летним циклом, и календарем соревнований, а также учета закономерностей становления спортивной формы. В хоккейных клубах высокой квалификации на основании известных концепций периодизации спортивной тренировки и обобщения практического опыта сложилась четкая структура годичного цикла подготовки хоккеистов. Ее эффективность подтверждается практикой подготовки команд высокой квалификации.

Во многом такая структура годового цикла с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки юных хоккеистов,

практикуется в детских и юношеских спортивных школах на базовом учебно-тренировочном этапе и этапе подготовки к высшим достижениям. На этапах начальной подготовки подготовка с позиции периодизации не целесообразно. В этом случае при построении подготовки сначала целесообразно учебный материал конкретного года обучения распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера.

При составлении плана-графика на год для этапа начальной подготовки программа опирается на анализ и обобщение опыта проведения учебно-тренировочного процесса как в отечественных ДЮСШ и СДЮШОР, так и спортивных школах ближнего зарубежья.

Этот этап включает 3 года обучения. Его особенность – работа с неподготовленными детьми с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячному и недельному циклу, не следуя концепции периодизации. Тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае.

В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, скорости, а также гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включаются специальная физическая и техническая подготовки на льду с акцентом на обучение технике катания на коньках и развитие основных двигательных качеств. Незначительное внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям.

В течение всего года используется широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Основной задачей этого этапа будет набор максимального количества юных хоккеистов и воспитания у них устойчивого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей, обучение базовых элементов техники хоккею, подготовка наиболее одаренных из них в переводе на базовый учебно-

тренировочный этап. Динамика распределения нагрузок по годам на этом этапе подготовки демонстрирует увеличение объемов всех видов подготовки от 1-го до 3-го года обучения. Отличие заключается в использовании различных методов и средств подготовки от простых, в 1-й год обучения, и в сложных, в заключительном году обучения.

Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годовом цикле при распределении объемов видов подготовки в полученных циклах следует руководствоваться стоящими перед этапом начальной подготовки, и методической целесообразностью. Так, в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку, сентябре и октябре – техническую. При этом соотношение отдельных видов подготовки немного меняются.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в группах предварительной базовой подготовки начинается специализированная подготовка юных хоккеистов. К этому времени юные спортсмены достаточно физически подготовлены, усвоили основы базовой техники, тактических и соревновательных действий, следовательно, готовы к основательному усвоению хоккея. В связи с этим и программа их подготовки заметно меняется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию.

Распределение программного материала осуществляется с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На этапе общей физической подготовки (июль-август) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием

физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательная подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, преимущественно за счет их интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся медико-восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Соревновательная подготовка не проводится.

В то же время заметное увеличение объема суммарной нагрузки, что является правомерным для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Распределения программного материала общеподготовительного и соревновательного мезоциклов по микроциклам. Микроциклы (недельные) общеподготовительного и соревновательного этапов имеют отчетливые различия по объему, направленности и содержанию программы материала, что соответствует поставленной перед ними задачей и свидетельствует о корректности такого подхода в планировании процесса подготовки юных хоккеистов. Дальнейшая технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий.

В заключительном звене технологии планирования – в микроцикле и плане-конспекте занятия – подробно раскрываются направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

Планы-графики составляются на основании стоящих перед базовым учебно-тренировочным этапом, а также научно-методических положений теории и методики хоккею с учетом принципа преемственности и возрастных

особенностей хоккеистов.

Следующим в технологии планирования является распределение программного материала мезоциклов (месячных циклов) по микро - (недельных) циклах.

При планировании годового цикла тренировочного процесса для хоккеистов групп этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства целесообразно исходить из концепции периодизации спортивной тренировки, в которой предусматривается рациональное распределение объемов программного материала по видам подготовки из основных структурных компонентов: этапов, мезоциклов (МЗЦ), микроциклов (МЦ). Структура и содержание указанных компонентов определяются задачами, стоящими перед конкретным летним циклом, теоретико-методическими положениями спортивной тренировки, возрастными особенностями юных хоккеистов и материально-техническими условиями. Завершающим шагом технологии планирования является составление оперативных (рабочих) планов на различные микроциклы, тренировочные дни и тренировочные занятия.

Объемы индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий

Поскольку процесс обучения проходит одновременно с тренировкой, тренеру нужно знать принципы спортивной тренировки, которые имеют свои специфические особенности.

Принцип единства специальной и всесторонней направленности

заключается в том, что спортивная тренировка не только осуществляет повышение спортивного мастерства, но и воспитывает активного члена общества.

Высокого спортивного мастерства можно достичь только путем специальных занятий, обеспечивающих совершенствование тех навыков, умений и качеств, соответствуют специфике избранного вида спорта. Наряду с этим спортивная тренировка должна всесторонне развивать хоккеиста, укреплять его здоровье. Тренер в процессе тренировки должен сочетать всестороннюю и специальную направленность. Особенно это важно в занятиях с детьми, где всестороннее тренировки способствует дальнейшему развитию функциональных возможностей организма и служит основой для достижения высоких спортивных результатов в будущем. Тренер не должен обольщаться быстро спелыми показателями своих воспитанников. Такие достижения могут вредно отразиться на организме юных воспитанников и остановить их дальнейшее спортивное роста.

Принцип единства специальной и всесторонней направленности тренировки предусматривает всестороннее воспитание ученика-спортсмена, развитие его физических и волевых качеств, содействие всестороннему духовному развитию, культурному росту, формированию сознания и должного поведения.

Принцип непрерывности тренировочного процесса:

- 1) тренировка, направленная на достижение высоких спортивных результатов, должно быть круглогодичным и многолетним;
- 2) каждое последующее занятие имеет «наслаиваться» на предыдущее, чтобы закрепить и развить его положительные результаты;
- 3) непрерывность тренировочного процесса необходимо соблюдать не только с помощью упражнений, но и отдыха – для обновления энергетических затрат и рост физической работоспособности.

Постепенный и максимальный рост тренировочных нагрузок. При

постепенном увеличении тренировочных нагрузок нужно периодически применять максимальные нагрузки (предельные для данного уровня функциональных нагрузок организма юных спортсменов). Для этого необходимо: предварительная подготовка хоккеиста, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, а также тщательный врачебно-педагогический контроль.

Закономерность спорта – его соревновательное начало, целеустремленность спортивной деятельности на достижение победы в соревнованиях, установление рекорда – выдвигает как один из принципов спортивной тренировки устремленность к высоким достижениям. Он реализуется путем использования наиболее эффективных средств и мер тренировки, оптимизации режима жизни, использование специальной системы питания, отдыха и восстановления. Именно этот принцип определяет также постоянное улучшение спортивного инвентаря и оборудования, условий мест проведения соревнований, совершенствование правил соревнований, т.е. деятельность в направлениях, которые существенно влияют на результативность тренировочной и соревновательной деятельности.

Одной из закономерностей современного спорта является невозможность добиться одновременно одинаково высоких результатов в различных видах спорта. Поэтому в спортивной тренировке нужно придерживаться принципа спортивной специализации. Реализация принципа требует предельной концентрации усилий и времени в работе, прямо или косвенно влияющая на эффективность процесса подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с настоящей Программы.

Нагрузка классифицируются следующим образом:

По характеру – тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

По величине – малые, средние, большие и большие;

По направленности – такие, которые способствуют развитию отдельных двигательных способностей (Скоростных, силовых, выносливости и т.д.) или их отдельных компонентов.

Следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки микро, мезоциклов, периодов и этапов подготовки, макроциклов, тренировочного года.

Величину тренировочных и соревновательных нагрузок характеризуют с «внешней» и «внутренней» сторон. «Внешняя» сторона нагрузки определяется показателями суммарного объема работы – общий объем в часах, количество тренировочных занятий и учебных (контрольных) игр. Для оценки «внешней» стороны нагрузки используют показатели его интенсивности: темп движений, скорость выполнения упражнений, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, количество подходов, величина отягощений, длина отрезков и дистанций. Наиболее полно нагрузка характеризуется с «внутренней» стороны, т.е. реакцией организма на выполняемую работу (ЧСС, частотой дыхания, потреблением кислорода, накоплением молочной кислоты в крови и т.д.).

На величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок влияют особенности применения и порядок сочетание таких компонентов:

- Продолжительность и характер отдельных упражнений;
- Интенсивность работы вовремя их выполнения;
- Продолжительность и характер пауз отдыха;
- Количество упражнений в некоторых образованиях тренировочного процесса (в отдельных занятиях и их частях, микроцикла).

Иногда варьированием одного из компонентов можно изменить направленность тренировочной нагрузки.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у обучающихся

установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка обучающихся имеет существенное значение. Это в первую очередь связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, которая происходит на ограниченном ледовым площадкой пространстве, в высоком темпе, с большим количеством жесткого контактного единоборства. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена – на гармоничное развитие различных функциональных систем организма спортсмена, мышечных групп, расширение двигательных возможностей, создания надежной биомеханической базы для успешного выполнения упражнений из специальной физической подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена – на физические качества и функциональные системы организма спортсмена, непосредственно отвечающих за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте упражнения (средства), направленные на повышение уровня общей физической подготовленности, следует отнести к общеподготовительным, а средства, направленные на повышение уровня физической подготовленности, - к специально-подготовительным.

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение: на 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 тела.

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

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и вбок; выпады; вращения в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе приседания; прыжки с разных 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 и доставание стопами голову. Из положения, сидя кисти рук сзади – подъем ног с выполнением перекрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в плотную сидя, потом - в плотную лежа, назад - в упор сидя и переход в положение основной стойки.

На рис. 1-6 приведены примеры общефизических упражнений.



Рис. 1. Подъем ног к туловищу Рис. 2. Подъем ног Рис. 3. Упражнения с мячом



Рис. 4. Упражнения на мяче Рис. 5. «Березка» Рис. 6. Пресс

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: штангой, атлетическими «блинами», гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на приборах: различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре; 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 зрительным и звуковым сигналам. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, которые стимулируют 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 легкоатлетический барьер, прыжки в высоту и длину. Прыжки, пятикратные и тройные, прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими нагрузками (20-30% максимального), выполняемые с большой скоростью. Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метание различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленности и частотой 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 через внезапное изменение игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведения рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, уловки. Эти упражнения можно выполнять с небольшими нагрузками в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантель. 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 (рис. 7-12). Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 г. 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 режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышает 160 уд.



Рис. 7-9. Упражнения с гантелями



Рис. 10. Упражнения со штангой

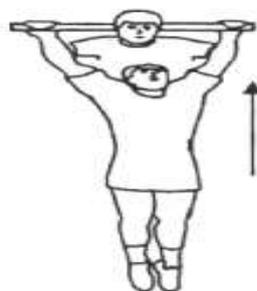


Рис. 11. Подтягивание



Рис. 12. Силовые упражнения

4. Специально-подготовительные упражнения

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

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;

- координационные;
- специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные по структуре технико-тактическим приемам игры.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющие 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 самое с нагрузкой на голеностопный сустав. 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 перепрыжкой через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с ростом мышечного напряжения до максимума, то же самое с ведением шайбы.

Упражнения с партнером. Исходное положение: партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крюки. Задача первого – развить максимальную скорость, задача второго – затормозить его движение; оба могут проявить максимальное мышечное напряжение ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, которые способствуют улучшению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращения клюшкой одной и двумя руками, с разным хватом кистями рук; то же самое с клюшкой с нагрузкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством позволяет развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении

ударов и бросков шайбы. Упражнения по метанию, передачи и остановки шайбы с нагрузкой (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности – способствуют успешному ведению контактного силового единоборства. Упражнения с партнером: «Петушиный бой» с выполнением толчков плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в подвешенный боксерский мешок, в движении на коньках. Упражнение 1:1 - хоккеист в движении стремится обыграть партнера, который находится в коридоре шириной 3 м. Задача того, кто защищается, - не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой. Степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении на коньках по зрительным и звуковым сигналам. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбу, партнера, игрока соперника. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с максимально возможной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с максимальной скоростью. Разновидности челночного бега (18 м x 3; 9 м x 6 и др.). Проведение различных эстафет, стимулирующие скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

Для развития координационных качеств в группах специализированной базовой подготовки целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий.

Например:

- старты из различных положений;
- броски шайбы, сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы с различными хватами клюшки;
- изменение тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия через внезапное изменение игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающих упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, уловки. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Поскольку физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, которые эффективно влияют на анаэробно-гликолитических механизм энергообеспечения.

Как основные упражнения используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме:

- повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с.. В серии 3 повторение, 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 повторениями отдых 2-3 мин. ЧСС -190-210 уд. / мин.

- игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортами участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые дольше владели шайбой и больше забили голов. Длительность 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 всем площадке. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС - 180-190 уд. / Мин.

Техническая подготовка и тактическая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность позволяет хоккеисту полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов ДЮСШ и СДЮШОР технической подготовке необходимо уделять должное внимание.

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

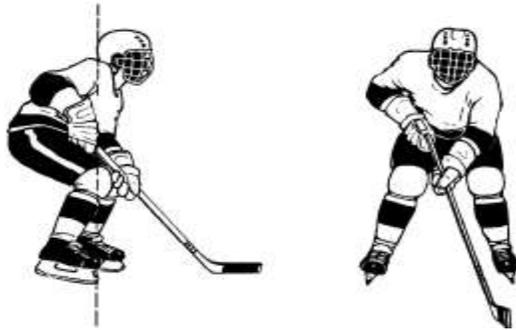


Рис. 13. Базовая стойка хоккеиста

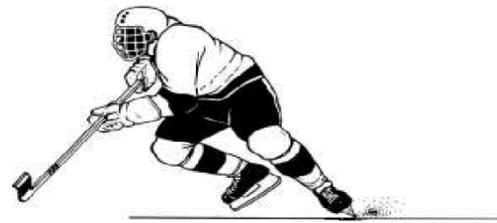


Рис. 14. Положение конька

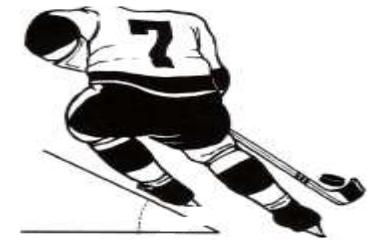


Рис. 15. Торможение и разворот

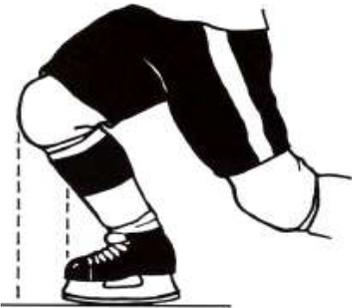


Рис. 16. Положение колени

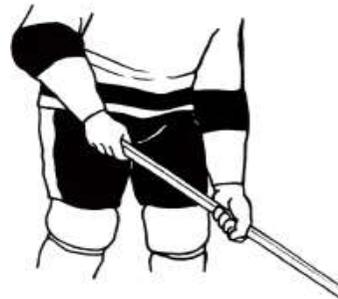


Рис. 17. Положение рук на клюшке



Рис. 18. Положение ног в движении



Рис. 19. Передний старт (вид сзади)



Рис. 20. Передний старт (вид спереди)



Рис. 21. резкий разворот



Рис. 22. Торможение одной ногой



Рис. 23. Торможение двумя ногами назад



Рис. 24. перекрестное вращения



Рис. 25. Базовая стойка вратаря



Рис. 26. Базовая стойка (вид сбоку)

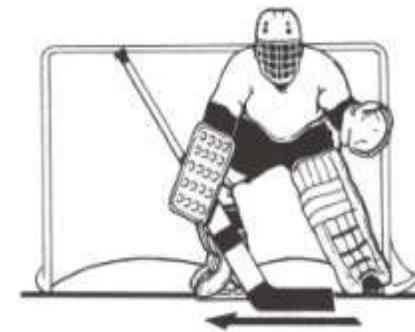


Рис. 27. Перемещение вдоль ворот

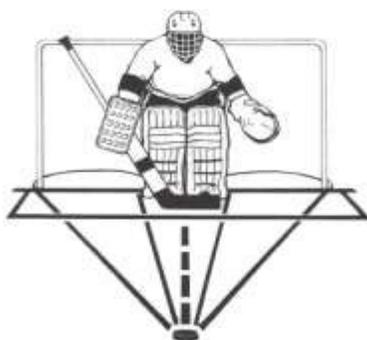


Рис. 28. Углы обстрела

Рис. 29. Углы обстрела

Рис. 30. Положение вратаря во время низкой посадки при выходе из ворот атаки ворот с острого угла

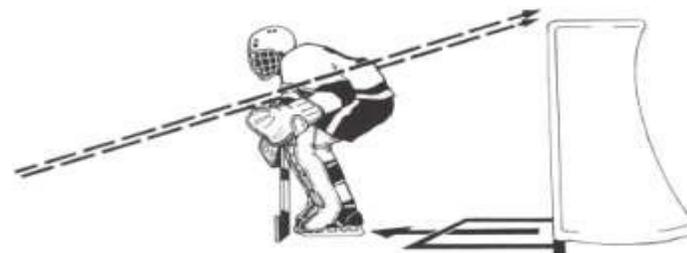
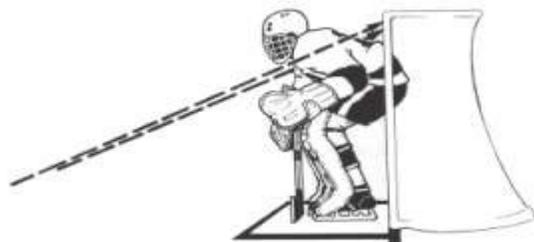


Рис. 31. Угол обстрела низкой посадки вратаря

Рис. 32. Угол обстрела во время выхода из ворот



Рис. 33. Зоны поражения ворот

Рис. 34. Отражение шайбы клюшкой

Рис. 35. Отражение шайбы коньком

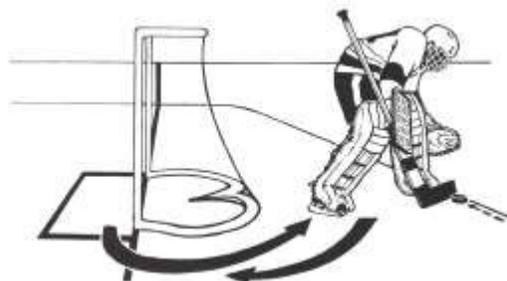


Рис. 36. Игра за воротами

Рис. 37. Игра в стиле «бабочки»

Рис. 38. Отражение шайбы в шпагате



Рис. 39. Отражение шайбы телом



Рис. 40. Отражение шайбы «ловушкой»

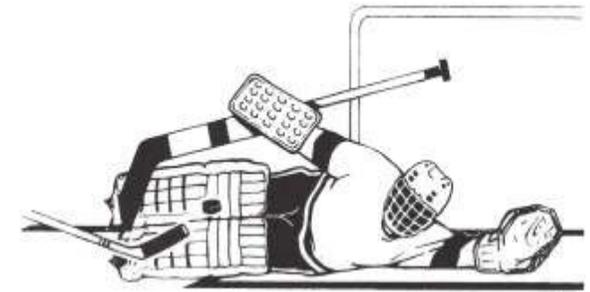


Рис 41. Блокировка броска ногами

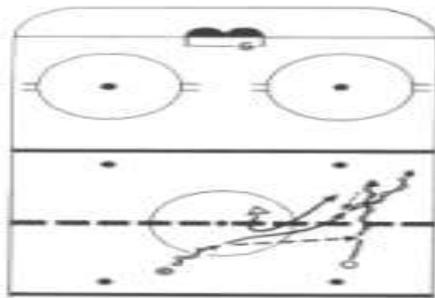


Рис. 42. Передача в свободную зону

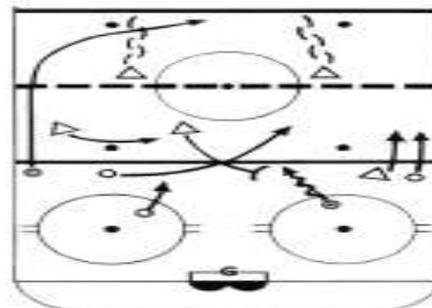


Рис. 43. Прессинг соперника

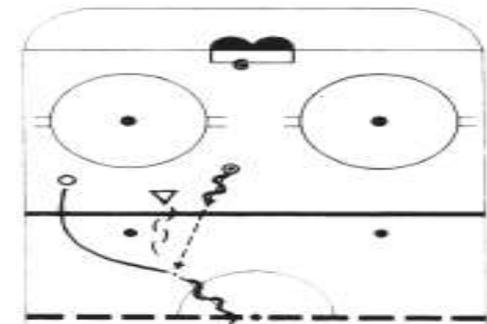


Рис. 44. Пас через защитника на выходе из зоны

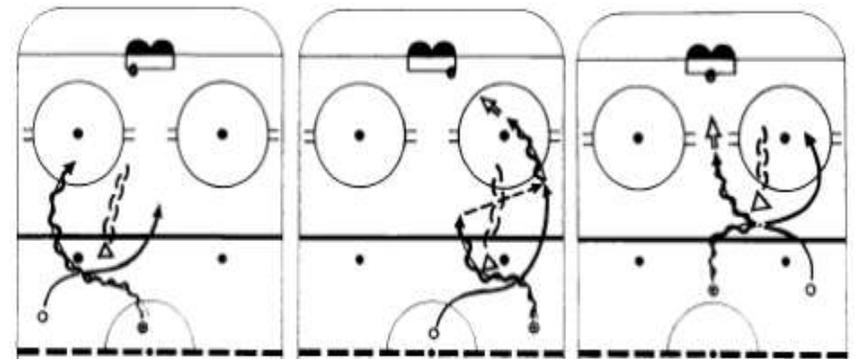
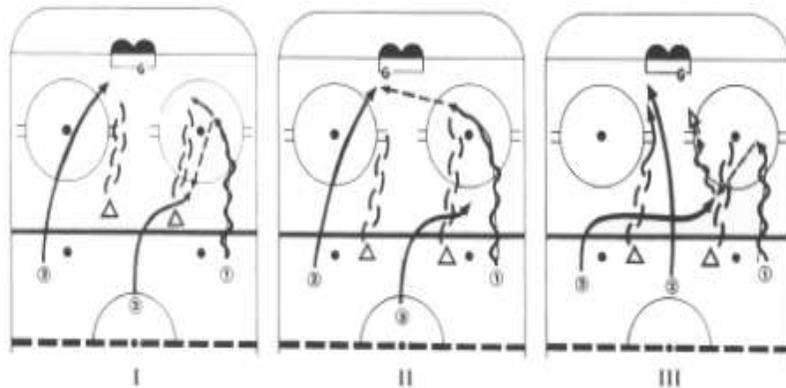


Рис. 45. Варианты розыгрыша контратаки 3 в 2

Рис. 46. Варианты розыгрыша контратаки 2 в 1

Техническая подготовка на этапе подготовки к высшим достижениям (спортивного усовершенствования) проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физическим, тактической, игровой) и направлена преимущественно на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. В группах подготовки к высшим достижениям реализуется в плане основательного усвоения сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования раньше изученных. При этом юным хоккеистам нужно довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтянуть слабые.

В процессе подготовки особое внимание необходимо уделять технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировки:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и перекрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90 °, 180 ° и 360 °, старты и торможения, прыжки, отталкиваясь одной и двумя ногами и т.п.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

Во время освоения и совершенствования техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе комплексы упражнений по совершенствованию техники:

- различные способы ведения шайбы и обводки – длинного, короткого и силового, в том числе с усвоением и усовершенствованием различных финтов;

- завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, что обеспечивает их силу, точность, скорость и скрытность выполнения;

- различных видов приемов (остановок) передач шайбы с акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем

(остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра).

Степень усвоения технических приемов хоккеистами следует оценивать эффективностью их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действием отвлекающих факторов должно быть адекватным соревновательной деятельности.

В тренировочном процессе на этапе подготовки к высшим достижениям тактическая подготовка имеет первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это правомерно, поскольку усвоение различных тактических взаимодействий в «цепочках», звеньях и команде, а также различных вариантов тактических систем в обороне и атаке очень значимым и требует много тренировочного времени.

В данном разделе представлены основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

Тактическая подготовка в обороне.

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силового единоборства. Остановка шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страхование и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительно-тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонных систем 1-4, 1-2-2 и активной системы 2-1-2.

Реализация защитных принципов в зоне защиты: персональный и комбинированный.

Тактические защитные построения с численным неравенством (в большинстве и меньшинстве). Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры, в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в обучающих играх отрабатываются подобные переключения, например быстрый переход в зоне нападения по сигналу тренера от активной оборонительной системы 2-1-2 в малоактивный 1-4.

Тактическая подготовка в нападении.

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование, выбор позиции «открытие».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивания», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» во время вбрасывания судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия во время «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений для совершенствования контратаки из зоны защиты и средней зоны, а также атаки с ходу. Варианты заключительной фазы

атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия во время игры в неравных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве.

Спортивная подготовка вратаря.

В связи со значительной разницей структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры соревновательной деятельности полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен существенно отличаться и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия должны быть не только в технической и тактической подготовке, но и в содержании и двигательных режимах физической подготовки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка вратаря делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка вратарей групп подготовки к высшим достижениям мало чем отличается от общефизической подготовки полевого игрока, преимущественно направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем организма и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на приборах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. В то же время в процессе развития общих физических качеств вратаря следует больше внимания уделять развитию скоростных и координационных качеств и гибкости, поскольку от них в большей степени зависит эффективность соревновательной деятельности. На этапе подготовки к высшим достижениям заметно большого значение приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, которые одновременно влияют на двигательные качества и

технику движений. Воздействуя на физические качества, мы повышаем двигательный потенциал вратаря, воздействие на технику, способствует эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности.

Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, составляют упражнения на развитие гибкости, поскольку от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно нужно практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий – индивидуальных, групповых и командных.

Техническая подготовка.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе подготовки к высшим достижениям является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке, проводится для совершенствования раньше усвоенных приемов и овладением сложными нестандартными приемами в их необычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях. При этом следует обращать внимание на скорость передвижения, скорость и своевременность перехода с одного технического приема на другой. Во время усовершенствования приемов техники ловли и отражения шайбы «ловушкой», «блином», щитками или клюшкой, следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, с действием отвлекающих факторов: уплотнение игроков противоположных команд вблизи ворот; препятствование видимости вратарю; скрытность, скорость и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и поправлением шайбы игроками противоположной команды. Кроме этого,

целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники приема и отражения шайбы из разных исходных положений: в основной стойке; в падении на одно и два колена, на сторону, на грудь и т.д..

Тактическая подготовка.

Важнейшим в тактической подготовленности вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на основании этого мгновенно (автоматически) принимать рациональные решение относительно способа передвижения и выбора позиции. Совершенствование этих качеств на этапе подготовки к высшим достижениям приобретает особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр по разным соотношениям нападающих и игроков защиты (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого, в учебно-тренировочный процесс необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиванием и поправлением шайбы, упражнения на совершенствование перехват шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения с совершенствование тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также нужно больше времени отводить для совершенствования взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, воспитание умения управлять оборонительными действиями, давая необходимые указания партнерам.

Теоретическая подготовка.

Программный материал по теоретической подготовке.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая общественной культуры, как дело общегосударственного значения. Ее влияние на укрепление здоровья, физическое развитие человека.

Спорт как часть физической культуры, его роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие правительственные документы, регулирующие вопросы развития физической культуры и спорта в стране.

2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Характеристика положительного влияния физических упражнений на органы и функциональные системы организма человека при условии рационального соотношения нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Медико-восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторному выполнению работы. Спортивный массаж, самомассаж, термические восстановительные средства (сауна).

3. Этапы развития мирового и отечественного хоккея.

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

4. Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене. Уход за собственным телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию хоккеиста. Значение витаминов и минеральных солей, калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

5. Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей – как наиболее популярный зимний олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие черты популярности и привлекательности хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактного силового единоборства на любом участке хоккейной площадки:

требует определенного мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств. Комплексное воздействие игровой деятельности на органы и функциональные системы организма, их укрепления и повышения общего уровня их функционирования.

6. Травматизм в спорте и его профилактика.

Высокий темп и большой объем жесткого контактного единоборства – причины частого травматизма в хоккее: ушиб разных частей тела от ударов клюшкой, шайбой и туловищем соперника; растяжения мышц и суставных связок, а также нарушения функций некоторых систем организма.

Профилактика травм:

- при проведении учебно-тренировочного процесса соблюдения основных методических положений спортивной тренировки;
- нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
- основательная подготовка органов, функциональных систем, двигательного аппарата спортсменов в подготовительной части занятий
- обеспечение справедливых условий для проведения тренировочного процесса и медико-восстановительных мероприятий (качество мест занятий, спортивного снаряжения и хоккейного инвентаря).

7. Характеристика системы подготовки хоккеистов.

Основные составляющие системы: тренировки, соревнования и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки хоккеистов в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок различного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок, виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных

хоккеистов разного возраста.

8. Управление подготовкой хоккеистов.

Основные функции управления процессом подготовки хоккеистов - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективное; текущее; оперативное. Технология сборки планов.

Характеристика комплексного контроля над подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее, его формы и содержание.

9. Основы техники и технической подготовки.

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

10. Основы тактики и тактической подготовки.

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

Тактика игры в неравных (5:4; 5:3; 4:5; 3:5) складах. Взаимосвязь тактики с другими компонентами игры. Просмотр видеозаписи.

11. Характеристика физических качеств и методика их воспитания.

Физическая подготовка - как фундамент для формирования спортивного мастерства. Основа физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых, скоростных и координационных качеств, а также специальной (скоростной) выносливости.

12. Соревнования по хоккею.

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

13. Психологическая подготовка хоккеистов.

Психологическая подготовка разделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка - формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная психологическая подготовка - подготовка хоккеистов непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремление к победе, стойкости противостоянию воздействию различных отвлекающих факторов. Психолого-педагогические подходы к нервно-психическому восстановлению спортсмена.

14. Разработка плана будущей игры.

Сбор информации о текущем состоянии противника. Сравнение сил противника и своей команды. На основании анализа полученных данных составление плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения воспроизводятся на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

15. Установка на игру и ее разбор.

Установка на игру – краткое сообщение игрокам плана игры в виде

конкретных задач звеньям и игрокам команды в целом по организации и ведению игры в обороне и нападении.

Примерная схема проведения установки: после объявления состава команды тренер настраивает игроков на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка производится за 2-3 часа. До матча не более 30 мин.

Разбор прошлой игры – на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения задач. Для убедительности выводов – просмотр видеозаписи, высказывания игроками своего мнения.

В завершение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически связана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой), проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем выражается в количественных показателях.

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

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится в течение всей многолетней подготовки юных хоккеистов. Ее основе задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие восприятия;

- развитие внимания, ее устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;

- развитие оперативного (тактического) мышления;

- развитие способности управлять своими эмоциями.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность избранному виду спорта). Поскольку моральное состояние спортсмена зависит от общего уровня его развития, спортсменам нужно постоянное нацеленное повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно педагогически воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

Формирование спортивного коллектива.

Чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен индивидуально подходить к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых), направлять их деятельность на пользу коллективу. Важное значение имеет решения проблемы комплектования команды и звеньев.

Воспитание волевых качеств

Непременное условие развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения на преодоление трудностей, что требует значительных волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания смелости и решительности необходимые упражнения,

выполнение которых связано с определенным риском и преодолением чувства страха. В то же время нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений, выполнение важных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности.

Целеустремленность и настойчивость воспитываются путем формирования у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности усвоения техники и тактики игры, повышения уровня физической подготовленности. Следует практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

Выдержка и самообладание – очень важные качества хоккеиста, проявляется в преодолении негативных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) к игре и особенно в процессе игры. Несдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и негативно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапным изменением условий и при этом достигают того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали негативные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

Инициативность хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявить инициативу и творчество, самостоятельно решать сложные игровые задачи. Удачные действия должны поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям, в организованности и прилежания. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-

тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины в руководстве тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. Во время разбора прошлой игры оцениваются степень выполнения игрового задания и соблюдения каждым хоккеистом игровой дисциплины.

Развитие восприятия.

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

Развитие внимания.

Эффективность игровой деятельности хоккеистов во многом зависит от внимания: ее объема, интенсивности, устойчивости, распределения, переключения. В сложных игровых ситуациях, которые быстро меняются, хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют ее объемом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является ее интенсивность, а умение противостоять воздействию различных отвлекающих факторов – стойкостью.

Однако важнейшим свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является ее распределение и переключение. Для развития способностей к распределению и переключению внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативного (тактического) мышления

Тактическое мышление – это оперативный и целесообразный ход мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оказывается в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе верного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями.

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерное возбуждение, экономить энергию, не нарушать нормальный ход умственного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации положительных эмоций нужно: включать в тренировки нетрадиционные (эмоциональные и довольно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;

- использовать на тренировках музыкальное сопровождение, методы аутогенной и психорегулирующие тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждения.

Психологическая подготовку к предстоящему матчу.

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

- осознание игроками значение предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон в игре противника, подготовка к матчу с учетом своих возможностей на текущий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных ожиданием предстоящего матча, создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основании анализа информации о противнике по сравнению с возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план будущей игры, реализация которого уточняется в тренировках накануне матча. В лаконичном виде план излагается хоккеистам, формулируются конкретные задачи для отдельных звеньев. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды, в ее победе. Для решений пяти задачи хоккеистам индивидуально можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление негативных эмоций с помощью самоприказа, самоподбодрение, самоуспокоивоние;
- направленное использование средств и методов разминки – в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
- специальный массаж (возбуждающий и успокаивающий – в зависимости от функционального состояния хоккеиста);
- различные отвлекающие (от мыслей об игре) мероприятия, развлекательные программы (кино, видео, музыка и др.);
- средства и методы аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Построение психологической подготовки

Виды, средства и методы психопедагогического действия имеют место

на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. В то же время на базовом учебно-тренировочном этапе и этапе подготовки к высшим достижениям их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки следует соблюдать следующие рекомендации:

1. В подготовительном периоде большое внимание в общей психологической подготовке следует уделять таким разделам:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивной интеллекта;

- развитие волевых качеств;

- формирование спортивного коллектива;

- развитие специализированного восприятия;

- развитие внимания, увеличение ее объема и интенсивности

- развитие оперативного мышления;

2. В соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладание, способность настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3. В переходном периоде ведущее место занимают средства и методы нервно-психического восстановления.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время по заранее разработанному плану. Такой план должен включать следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эстетическое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеистов, с учебными заведениями.

Как средства и формы воспитательного воздействия используются учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждения, упражнения, поощрения, личный пример тренера, определенные требования, наказания.

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

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

Важнейшим в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также общественно-полезного труда.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приспособление, которые реализуются путем соответствующих требований, принуждения и контроля выполнением. Для устойчивого приспособление к труду и преодоления трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовое единоборство, объемные самостоятельные занятия, совершенствования технико-тактического мастерства. В воспитании трудолюбия важно также разумно использовать методы поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием новичков;
- выпускные вечера;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной

деятельности занимающихся;

- проведение праздников;
- встречи с известными спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление специальных фото стендов.

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

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 12

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	~ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	Сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления человека	~ 13/20	Октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физического развития и укрепления человека	~ 13/20	Ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~ 13/20	Декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоритические основы	~ 13/20	Май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			знания по технике их выполнения.
	Теоритические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня питание обучающихся	~ 14/20	Август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питание в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:	~ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	Сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновение олимпийского движения	~ 70/107	Октябрь	Зарождения олимпийского движения. Возрождение олимпийской идей. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	~ 70/107	Декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов

	физической культуры			мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	Январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	~ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	Сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	Октябрь	Понятие травматизм. Синдром «перетренированность». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	Декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	Январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	Февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	~ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	~ 120	Сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	~ 120	Октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	Ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 120	Декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 120	Май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия		В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

			Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

4.3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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;
- наличием медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 13

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 № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 15

Обеспечение спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемый в индивидуальное пользование											
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 № 16

Обеспечение спортивной экипировки

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, выдаваемый в индивидуальное пользование											
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	Комп лект	На обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Гамачи спортивные	Пар	На обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	Комп лект	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 (защита, 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

5.2. Кадровые условия реализации программы.

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками 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 специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

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

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.11.2022г., №997 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.12.2022г., №71578)

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 07.07.2022г., № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.08.2022г, регистрационный № 69543)

3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022г., № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2022г, № 69795)

4. приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

5. Федерация хоккея России «Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»» 2020год

