

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа «Факел»

Утверждаю:  
Директор  
МБУ ДО СШ «Факел»

В.М. Барабанов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Барабанов В.М, директор МБУ ДО СШ «Факел»

г. Богданович  
2023 г.

## Оглавление

I.	Общие положения	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «хоккей с мячом»	5
1.3.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом»	5
1.4.	Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы	6
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.1.	Многолетняя подготовка юных хоккеистов	7
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.3.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	14
2.6.	Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки хоккей с мячом	21
2.7.	Воспитательная работа	25
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	30
2.10.	Планы применения восстановительных средств	31
2.11.	Методы и организации медико-биологического обследования	33
2.12.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	34
2.13.	Предельные тренировочные нагрузки	36
2.14.	Рекомендации по организации психологической подготовки	38
III.	Система контроля	39
3.1.	Результаты прохождения Программы	39
3.2.	Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	41
3.3.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом	42
3.4.	Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки	42
3.5.	Комплексы контрольных упражнений	43
3.6.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-	46

	технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом». Методическая часть	52
4.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	52
4.2.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	57
4.3.	Программный материал по физической подготовке	59
4.4.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	63
4.5.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки первого года обучения	67
4.6.	Программный материал для групп этапа начальной подготовки (второй год обучения)	69
4.7.	Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения	72
4.8.	Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения	77
4.9.	Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства	82
V.	Условия развития дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	86
5.1.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	86
IV.	Перечень информационного обеспечения	90

## I. Общие положения

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина – хоккей с мячом) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 870.

Программа многолетней подготовки детей и юношей в школах по хоккею с мячом разработана на основе закономерностей и принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных школ. В ней представлены основные разделы спортивной подготовки хоккеистов с мячом, изложенные на основе новейших данных в области теории спорта.

В программе обоснованы следующие положения:

- основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что хоккей с мячом станет более скоростным и нацеленным на групповые тактические взаимодействия на ограниченном участке хоккейного поля. Увеличится число игровых эпизодов, в которых уменьшится время на принятие решений.
- возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно - эффективность индивидуальной игры. Станут намного более сложными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе.
- скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом в ворота. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений.

Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста. На начальных этапах многолетней подготовки на первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий, развитие координационных способностей юных хоккеистов.

Тренировочный процесс должен быть построен на основе следующих закономерностей и принципов:

- на начальном этапе подготовки мальчики и девочки должны заниматься в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но время возмужания у них длиннее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного

и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Учитывать:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники хоккея с мячом и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программных материалов по периодам годовых циклов, и в нужных случаях, вариативность этих программ в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных хоккеистов;
- максимальная индивидуализация процесса подготовки.

Программа содержит:

- задачи спортивной подготовки,
- научное обоснование и рекомендации по построению содержания и организации тренировочного процесса юных хоккеистов на различных этапах подготовки;
- нормативные требования для перевода учащихся в старшие возрастные группы;
- в программе рассматриваются вопросы психологической и содержание воспитательной работы с юными хоккеистами.

## 1.2. Краткая характеристика вида спорта «хоккей с мячом»

«Хоккей с мячом» – зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры — 2 тайма по 45 минут

Спортивная дисциплина вида спорта «хоккей с мячом» определяется организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица № 1

### Спортивная дисциплина вида спорта «хоккей с мячом»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
хоккей с мячом	140	001	4	8	1	1	Я

## 1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом»

Поле для игры в хоккей с мячом представляет собой прямоугольный участок ровной ледяной поверхности длиной от 90 до 110 метров и шириной от 50 до 70 метров.

В матче по хоккею с мячом участвуют две команды, каждая из которых

состоит из 11 игроков стартового состава, один из них вратарь, и один - капитан команды. Запрещается начинать матч, если в составе одной из команд менее 8 игроков.

#### **1.4. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

Целью реализации 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.

Основные задачи спортивной подготовки:

- Привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею с мячом;
- Обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- Формирование высокого уровня технико-тактического мастерства;
- Создание условий для эффективной социально-педагогической среды для воспитания социально активной личности обучающегося;
- Достижение высоких спортивных результатов;
- Формирование спортивного резерва для комплектования сборных команд школы, города, области;
- Повышение качества тренировочной и воспитательной работы.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-

преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

Основные показатели эффективности реализации программы спортивной подготовки:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований;
- результаты выступления в соревнованиях, вклад в подготовку членов сборных команд области и включение в составы команд спортивных клубов второй лиги за последние четыре года не менее одного спортсмена;
- осуществление подготовки спортсменов по виду спорта (спортивным дисциплинам), в том числе на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- завоевание за последние четыре года не менее чем одним спортсменом, проходящим (прошедшим) спортивную подготовку, первых и призовых мест на первенствах России среди юношей и (или) юниоров;
- систематическое повышение профессиональной квалификации тренеров-преподавателей.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Многолетняя подготовка юных хоккеистов**

Содержание типовой программы многолетней подготовки юных хоккеистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ, Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) и т.д.

Программа разработана на основе федерального стандарта, приказ МИНСПОРТА РОССИИ от 31.10.2022 г. № 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Комплектование спортивной школы происходит, согласно нормативных требований. Группы формируют как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так и из спортсменов в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможность продолжать занятия на других этапах подготовки и желающих заниматься хоккеем с мячом. При невозможности зачисления всех желающих в группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний. Порядок зачисления в группы спортивной подготовки, перевод из одной группы в другую определяет Уставом школы и оформляет приказом директора.

**2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3

**2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица № 3

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

**2.4. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальные занятия;
- смешанные занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях различного ранга;

- участие в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- медицинское тестирование и контроль. и т.д.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Срок реализации программы: 3 года.

Возраст занимающихся участвующих в реализации программы спортивной подготовки по хоккею с мячом от 6 до 18 лет.

Многолетняя подготовка юных спортсменов включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

**Этап начальной подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься хоккеем с мячом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и выполнившие нормативы ОФП. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к хоккею с мячом. Все желающие продолжить хоккейное образование зачисляются на тренировочный этап подготовки после сдачи нормативов по ОФП и СФП.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе, здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовке. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний. Занимающиеся данного этапа должны быть обеспечены спортивным инвентарем и оборудованием необходимым для прохождения спортивной подготовки, а также спортивной экипировкой для участия в тренировочных сборах, соревнованиях и др. мероприятиях.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые девушки и юноши, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

Специализированная спортивная подготовка осуществляется с учетом

индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) (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. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Таблица № 5

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
	Физическая подготовка:	135-171	152-205	228-330	317-400	520-650	600-837
1.	Общая физическая подготовка	78-101	81-110	118-180	167-200	314-394	350-455
	Специальная физическая подготовка	57-70	71-95	110-150	150-200	206-256	250-382
2.	Техническая подготовка	51-62	65-84	100-147	150-200	156-170	160-201
3.	Тактическая подготовка	9-12	28-33	48-64	67-86	86-96	100-147
4.	Психологическая подготовка	5-6	7-12	24-34	38-48	54-72	96-123
5.	Теоретическая подготовка	12-16	12-18	28-35	36-46	63-83	119-159
6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-31	24-30	24-30

7.	Соревновательная деятельность	0	3-6	8-9	9-10	12-14	15-16
8.	Инструкторская практика	2-3	3-4	6-7	7-9	10-12	12-17
9	Судейская практика	2-3	3-4	6-7	7-9	10-12	12-17
10	Восстановительные мероприятия	3-6	6-24	30-40	40-50	80-100	93-120
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
12.	Самоподготовка	10-30	30-40	50-70	70-90	95-97	98-100
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных Соревнований, игр	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 трех лет	Свыше трех лет		
<b>Юноши (Мужчины)</b>						
Контрольные	-	1	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	-	10	15	20	25
<b>Девушки (Женищины)</b>						
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5	5

## 2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Трудно назвать такой вид спорта, где не поощряются индивидуальные, дополнительные, самостоятельные тренировки без постоянного контроля со стороны тренера.

Нет сомнений, что индивидуальные тренировки полезны на любом уровне развития спортсмена, начиная от новичка до профессионала. Такие физические качества как скорость, сила, ловкость, развиваются быстро до 14 - 16 лет. Затем этот процесс замедляется, поэтому развитию этих качеств необходимо уделять дополнительное внимание в юношеском возрасте. В дальнейшем задачи физической подготовки меняются и важным становится умение использовать свои физические качества для улучшения других показателей, для повышения спортивного мастерства. Очевидно, что индивидуальная тренировка должна сопровождать игрока с раннего возраста.

У каждого игрока есть свои индивидуальные особенности, свои сильные и слабые места в физической и технической подготовке. Важно уметь определять на каждом этапе подготовки свои недостаточно развитые качества и вносить коррективы в направленность тренировочных занятий. Над устранением этих недостатков эффективнее всего работать в индивидуальном режиме. В рамках тренировок с командой невозможно уделить достаточно внимания на весь комплекс проблем в развитии хоккея с мячом, поэтому многие проблемы, возникающие при становлении и карьерном росте спортсмена, можно преодолеть с помощью индивидуальных тренировок в небольших группах. Здесь большую роль играют, сознательное отношение спортсмена к тренировочному процессу.

Год от года требования к физической и технической подготовке хоккеистов растут, соответственно растут объёмы и интенсивность занятий. Нарращивание объёмов тренировочной работы происходит в основном в подготовительном периоде. В соревновательном периоде задачи физической подготовки меняются, и на первый план выходит правильная подготовка хоккеистов непосредственно к играм. Соответственно корректируются организация тренировок, подбор упражнений, объём, и интенсивность их выполнения. Резко возрастает роль индивидуальных тренировок.

В процессе индивидуальных тренировок можно решать различные задачи. Важнейшими из этих задач, которые можно решать наиболее успешно с отдельно взятым игроком или в группах по 2 - 3 человека, являются:

а) управление функциональным состоянием хоккеистов. Индивидуальная подготовка непосредственно к играм.

б) совершенствование физических качеств и технических навыков, расширение арсенала технических приёмов.

в) привитие самостоятельности и поддержание высокой мотивированности у игроков.

г) привлечение большего количества заинтересованных лиц к подготовке спортсмена.

Индивидуальные тренировки не могут быть в ущерб командным, они должны быть предельно сжатыми по времени и не нудными. Упражнения должны отвечать задачам физической и технической подготовки, быть максимально эффективны и легко контролируемы по объёму и интенсивности, поэтому необходим тщательный отбор упражнений для этих тренировок.

Наиболее ценные физические качества и технические навыки, необходимые игрокам:

1. Стартовая скорость, быстрота, точность ударов и передач.
2. Координация, ловкость, сила, быстрота в борьбе за мяч.
3. Дистанционная скорость, выносливость, частота движений, сила ног.
4. Сила ударов, сила и быстрота мышц, связок, занятых при ударах по мячу.

Структура годового цикла

Качественное планирование учебного материала позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбирать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки.

При планировании учитываются задачи, стоящие перед группой, материально-техническая база школы.

На каждую группу разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увлечение объёма и интенсивности нагрузки дифференцированно для различных возрастных групп.

Одновременно на каждую группу составляется годовой и рабочий план на месяц учебно-тренировочной работы. На основании рабочего плана на месяц составляются планы-конспекты каждого тренировочного занятия. На каждую группу разрабатывается также годовой план воспитательной работы.

В работе с юными хоккеистами 12-13 лет основная направленность тренировки занимающихся. В связи с этим не предусмотрена четкая периодизация тренировочного процесса в годовом цикле. Однако в старших группах периодизация выражается уже более четко.

В процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годового цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Годичный цикл у спортсменов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** продолжительностью делящийся на **общий подготовительный** и **специальный подготовительный**:

В общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных спортсменов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50,100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5).

Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, обще подготовительного этапа, следовательно:

в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость. Специальный подготовительный этап направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств хоккеистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольно-подготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения хоккеистов к контрольным соревнованиям.

### **Соревновательный период**

Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство необходимо вывести детские и юношеские команды спортивной школы на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности хоккеистов.

**Переходный период** длится несколько недель, начинается после последней игры на первенство и до следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр.

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит решение задач спортивной тренировки. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро, мезо - и макроструктуру.

*Микроструктура* - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; *мезоструктура* - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; *макроструктура* - структура больших тренировочных циклов (макроциклов типа полугодовых, годовых и многолетних).

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных

воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта.

*Структура отдельного тренировочного занятия.* Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

При построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение.

Знание правил построения и организации работы в каждой части занятия позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную вработываемость, и рациональное завершение работы.

В настоящее время применяются двух - или трехразовые тренировки в течение дня.

*Структура и типы микроциклов.* Микроцикл тренировки – это совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами.

Продолжительность микроцикла длится неделю, но может быть и иной: минимум - 2 дня, а максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

В теории и практике среди специалистов принято различать основные микроциклы.

*Собственно тренировочные* микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией спортсмена подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные).

Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической, тактической подготовки или они будут носить комплексный характер.

Микроциклы, характеризующиеся значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью, обычно называют объемными (втягивающими). Они составляют основное содержание занятий в подготовительном периоде. Для интенсивных (ударных) микроциклов характерна, прежде всего, высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок. Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном периодах. Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой»,

трехпиковой» динамикой нагрузки, а также о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Установлено, что каждый тип микроцикла по-разному влияет на работоспособность спортсменов. Микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсменов значительные функциональные изменения, определяющие, в конечном счете, общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроцикл же с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, уровня силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов.

*Предсоревновательные (подводящие) микроциклы* моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

*Соревновательные микроциклы* строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований, номерами программы, в которых принимает участие спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижения запланированного спортивного результата.

*Восстановительные микроциклы* обычно следуют за состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, сменой состава средств и методов тренировки, внешних условий

занятий, что направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Для ускорения восстановления в этих микроциклах широко используются различные восстановительные средства. Эффективность использования восстановительных средств зависит от последовательного или параллельного применения нескольких из них в единой комплексной процедуре.

Можно выделить несколько типов восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные, восстановительно-компенсирующие, восстановительно-поддерживающие; восстановительно-подготовительные, восстановительно-профилактические и др.

*Структура и типы мезоциклов.* Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки.

Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Можно выделить следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

*Втягивающий мезоцикл* характеризует как повышение объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы.

*Базовый мезоцикл* отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

*Контрольно-подготовительный мезоцикл* представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в

основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно - тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

*Предсоревновательные мезоциклы* типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

*Соревновательные мезоциклы* - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Восстановительные мезоциклы* подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного - двух восстановительных, двух - трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Вторые также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. После восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

## **2.6. Соотношение объемов тренировочного процесса по виду спортивной подготовки хоккей с мячом**

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения объемов нагрузки на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах.

Рациональное распределение основных средств спортивной подготовки показаны в таблице № 7. В соответствии с логикой этой таблицы на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное увеличение объемов технико-тактической подготовки в хоккее, участие в соревнованиях и т.д.

Многолетняя подготовка юных спортсменов проходит по перспективному тренировочному плану. Это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки.

При составлении многолетнего плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки хоккеистов, специфических особенностях вида задач этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико-технической и физической подготовленности.

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на начальном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов.

На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации.

Режим тренировочной работы и спортивной подготовки отражает минимальный возраст зачисления в спортивную школу, минимальное число обучающихся в группах, количество учебных часов в неделю и требования по спортивной подготовленности представлены в таблице № 8.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

Таблица № 7

**Соотношение 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 спортивного мастерства
		до год	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	15-17	14-20	14-20	20-24	18-22
3.	Участие в спортивных соревнования (%)	-	-	3-10	5-12	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	14-18	12-14
6.	Интегральная подготовка (%)	10-12	10-15	8-10	10-12	24-26	24-26
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-4	1-4	1-4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Таблица № 8

## Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап подготовки	Годы спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость групп (человек)	Количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовленности
Этап начальной подготовки	до 1 года	7 лет	14	4,5-6	Интерес и желание играть
	свыше 1 года			6-8	Выполнение нормативов ОФП Любовь к хоккею с мячом, экспертная оценка потенциала ребенка
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3-х лет	10 лет	10	12-14	Выполнение нормативов по ОФП, СП и технической подготовке
	свыше 3 лет			14-18	
Этап совершенствования спортивного мастерства		15 лет	6	20-24	Выполнение нормативов специальной подготовленности

## 2.7. Воспитательная работа

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Планом предусматривается связь с родителями юных хоккеистов, с учебными планами, шефами.

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

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

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

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

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

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена.

Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями.

Тренер – преподаватель должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2. Здоровье сбережение			
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3. Патриотическое воспитание спортсменов			
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

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

**Допинг** – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;

- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год **дисквалификации**;
- *второе нарушение*: 2 года **дисквалификации**;
- *третье нарушение*: пожизненная **дисквалификация**.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

этап (этап спортивной специализации)	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

В спортивных школах должна проводиться подготовка учащихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы дети должны получить представление о соревнованиях, правилах игры, о структуре учебно-тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает детям на этапах предварительной и начальной подготовки.

С самого начала учебно-тренировочного этапа начинают освоение навыков работы инструктора – помощника тренера. Тренер может поручить одному из детей проведение некоторых упражнений разминки или всей этой части тренировки. К этому моменту дети занимаются хоккеем от 4 до 6 лет, они провели сотни разминок под руководством тренера и знают многие упражнения, которые используют в этой части учебно-тренировочного занятия. Поэтому тренеру нужно обсудить с детьми методику проведения разминки, акцентируя внимание на ее функциях (разогрев мышц, настройка на выполнение специальных упражнений и т.п.). Он должен подсказать детям-инструкторам, где должен стоять тренер, проводящий разминку; как нужно показывать упражнения; каким тоном объяснять, что делается правильно и что нет. Необходимо также приучать детей к ведению дневника, в котором они записывают содержание тренировочных занятий и (это самое важное!) свои ощущения от выполненной работы.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в хоккей с мячом, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.

6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.

7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по хоккею.

2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

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

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по хоккею с мячом.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей.

По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике.

Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту 3,2,1 категории» оформляется приказом КФК и С.

## 2.10. Планы применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер,

включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

**Педагогические средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления; - дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

**Медико-биологические средства восстановления:**

*Гигиенические средства:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; *Физиотерапевтические средства:*

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение; - аэризация, кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе

спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса.

Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

## 2.11. . Методы и организации медико-биологического обследования

### Основными задачами МБО являются:

- контроль состояния здоровья юных хоккеистов с мячом;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школы и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

**Обязательный минимум**, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы (не менее 4-х литров), ВИЧ-укладку.

**В стандартное оснащение** должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивных школ по хоккею с мячом рекомендуется предусматривать:

- диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 2 раз в течение учебного года;

- регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными хоккеистов, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных хоккеистов;

- контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

- справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

- справка действительна только для предоставления по указанному виду спорта;

- справка действительна только в течение указанного в ней срока;

- справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания хоккеиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Современная справка центра спортивной медицины как консультативно-диагностического учреждения с многолетним диспансерным наблюдением хоккеиста, должна содержать дополнительную информацию:

- об официальном применении (или неприменении) с лечебными целями фармпрепаратов, субстанций и методов, запрещенных антидопинговыми правилами в спорте,

- о временных ограничениях или отстранении на период реабилитации и т.д. по состоянию здоровья с прохождением курса лечения (оперативное лечение в плановом порядке тонзиллита, синусита, санации полости рта и т.д.);

- о прохождении дополнительного обследования (у специалистов с использованием высокотехнологичных медицинских программ, например у кардиолога, ортопеда-травматолога, эндокринолога, ЛОРа, окулиста, стоматолога-ортопеда, невропатолога и т.д.).

## **2.12. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

При подборе средств и методов тренерскому составу необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного качества. Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст.

Предположим, что по паспорту двум детям 10 лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечнососудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Есть и спортивный возраст, который определяют уровнем тренированности,

эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями. И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных хоккеистов.

Лучшие качества каждого юного хоккеиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться, прежде всего.

Отметим, что комплектование групп и команд проводится по возрастному критерию. Это означает, что в одной команде или группе будут дети, родившиеся 1 января и 31 декабря текущего года. Формально, по документам, они однолетки, но реально родившийся 1 января на 364 дня старше, рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, чаще играет в юношеской команде. Иное отношение к детям, родившимся во второй половине года. К ним – меньшее внимание, потому что обеспечить победный результат для них затруднительно. В результате – замедленное прогрессирование и преждевременный уход из хоккея с мячом. Такое положение сохранится до пубертатного скачка, после которого возможны изменения в динамике физического состояния и тактико-технических умений и навыков. Дополнительное и бережное внимание тренеров к таким юношам позволит сохранить их в хоккее.

Вместе с тем, необходимо уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются особенно важно соблюдать соразмерность в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (таблица № 11, № 12).

Таблица № 11

### Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+				+	+	+	
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+			
Сила					+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+		+	+					

Координационные способности	+	+	+	+						
Равновесие		+	+	+	+	+				

Таблица № 12

### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

#### 2.13. Предельные тренировочные нагрузки

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5 – 2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в групповых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном уроке.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях

вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм хоккеиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме хоккеистов. В старших учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия. Оценка величины тренировочной нагрузки представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

### Оценка величины тренировочной нагрузки

Средний пульс (уд/мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
150	66	30	4950	малая
		150	22500	большая
		120	18000	большая
		90	13500	средняя
130	50	60	9000	средняя
		30	4500	малая
		180	23400	большая
		150	19500	большая
130	50	120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый

месяц. На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных занятий (уроков), которые являются основной формой тренировки юных хоккеистов. В тренировочном процессе с юными спортсменами применяют как комплексные, так и тематические занятия по физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две, три задачи. При составлении комплексных уроков не следует включать в содержание занятия большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему.

#### 2.14. Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта»;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности;

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности;

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в

условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных результатов.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Результаты прохождения Программы**

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоритической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» 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 теоритическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;

- 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 и третьем году;

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

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоритической 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 теоритическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

- 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 спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоритической 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 их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки;

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

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или 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. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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 связанных с физическими нагрузками (тесты), а также с учетом результатов обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Таблица № 14

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

### 3.3. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих

**спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта хоккей с мячом**

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей с мячом;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта хоккей с мячом;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

### **3.4. Требования к результатам реализации программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

Результатом реализации Программы являются:

#### **На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей с мячом.

#### **На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта хоккей с мячом;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

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

Система спортивного отбора включает:

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

### 3.5. Комплексы контрольных упражнений

Первая атлетическая программа для хоккеистов (нападающие и защитники задней линии). 3 дня в неделю (понедельник, среда, пятница):

1. Стретчинг и разминочные упражнения;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, - 2/8;
3. Жим штанги из-за головы сидя - 3/3-8;
4. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя - 3/8;
5. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/12;
6. Выпрямление рук в локтях со штангой стоя - 3/8;
7. Тяга штанги к животу в наклоне - 3/6;
8. Сгибание рук со штангой стоя - 3/8;
9. Приседание со штангой на спине - 4/6-8;
10. Выпрямление ног на тренажере сидя – 3/12;
11. Сгибание ног на тренажере лежа - 2/12;
12. Подъем на носки со штангой на спине - 3/12;
13. Становая тяга штанги - 4/6-8;
14. Подъем туловища из положения лежа на наклонной скамье - 2/30;
15. Упражнения на гибкость и успокаивающие упражнения.

Вторая атлетическая программа для хоккеистов (нападающие и защитники задней линии). Защитники: 3 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня на развитие нижней части - система деления тренировки. Нападающие: 2 дня в неделю упражнения на развитие верхней части тела, 2 дня в неделю на развитие нижней части - система деления тренировки.

#### **Верхняя часть тела:**

1. Разминочные упражнения и стретчинг;

2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье - 2x8 (разминка), 4x6 (1-й день - понедельник), 4/10 (2-й день - среда), 5/5 (3-й день - пятница);
3. Тяга штанги к животу в наклоне - 3/8-10;
4. Выпрямление рук в локтях со штангой стоя - 3/8;
5. Жим штанги из-за головы сидя - 4/15;
6. Подъем рук с гантелями через стороны стоя - 3/10;
7. Сгибание рук со штангой стоя - 3/8;
8. Опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («пуловер») - 3/8;
9. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лежа - 3/30;
10. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

#### **Нижняя часть тела:**

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Приседание со штангой на спине - 2/6 (разминка), 4/6 (1-й день - вторник), 4/10 (2-й день - четверг);
3. Становая тяга штанги - 3/10;
4. Выпрямление ног на тренажере сидя - 3/12;
5. Сгибание ног на тренажере лежа - 3/12;
6. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа - 3/30;
7. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/12;
8. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Примечание: упражнение «б» на каждом втором занятии заменяйте упражнением «подъем штанги на грудь с пола - 4/5».

#### **Атлетизм для хоккеистов в соревновательном периоде:**

1. Разминочные упражнения и стретчинг;
2. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье - 3/8;
3. Приседание со штангой на спине - 1/8 (разминка); 3/8;
4. Тяга штанги узким хватом к подбородку стоя - 3/10;
5. Подъем плеч со штангой в опущенных руках - 3/10;
6. Подъем туловища на наклонной скамье из положения лёжа - 3/20;
7. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

#### **Комплекс 1**

1. Построение в одну шеренгу. Походный строй в колонне по два.
2. Ходьба с круговыми движениями рук: одна — вверх, другая — вниз-назад. Ходьба с выпадами в полуприседе, руки на пояс. Бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, обычный бег 300 м.

3. Общеразвивающие упражнения со штангой:

I. И. п. — ноги врозь, штанга хватом снизу на уровне бедер. I. Согнуть руки в локтях, штанга на грудь. 2. И. п.

II. и. п. — то же. 1. Согнуть руки в локтях, штанга на грудь. 2. Выпрямить руки вверх. 3. Согнуть руки, штанга на грудь. 4. И. п.

III. И. п. — ноги врозь, штанга за головой, локти сведены. 1. Выпрямить руки. 2. Согнуть — и. п.

IV. И. п. — ноги врозь, штанга хватом за концы на плечах. 1. Наклониться вперед (спина прогнута). 2. Выпрямиться — и. п.

V. И. п. — то же. 1. Повернуть корпус налево. 2. И. п. То же, в другую сторону.

VI. И. п. — о. е., штанга на плечах. 1. Выпад левой ногой в сторону. 2—3. Пружинящие наклоны влево. 4. И. п. То же, в другую сторону.

VII. И. п. — то же. 1. Присесть, ноги на полную ступню. 2. Выпрямиться. 3. Подняться на носки 4. И. п.

VIII. И. п. — лежа на спине, взяться прямыми руками за гриф штанги. 1. Поднять ноги под углом  $45^\circ$ . 2—3. Круг ногами влево. 4. И. п. То же, в другую сторону.

IX. И. п. — то же. 1. Поднять штангу и опустить на бедра. 2. И. п.

X. И. и. — лежа на спине, штанга на груди. 1. Выпрямить руки вверх, поднять штангу. 2. Согнуть руки — и. п.

XI. И. п. — о. е., штанга на плечах. 1. Выпад левой вперед. 2—3. Прыжком смена ног.

### **Комплекс 2**

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

2. Ходьба с движением прямых рук попеременно вверх и вниз, ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед — в сторону. Прыжкообразный бег с ноги на ногу, отталкиваясь вперед-вверх, бег под уклон с максимальной частотой и нарастающей скоростью, медленный бег.

3. Полоса препятствий: старт лежа, бег 20 м, преодоление рва 2,5 м, бег по бревну, преодоление забора высотой 1,5 м с опорой на грудь, бег по лабиринту длиной 6 м, шириной 2 м, высотой 1,1 м, ширина прохода 0,5 м, количество проходов 10, прыжок через ров шириной 1,5 м, бег 60 м в обратном направлении.

После прохождения полосы препятствий занимающиеся выполняют упражнения на расслабление:

1. Лежа на спине, ноги согнуть, колени с максимальным усилием свести. Расслабить мышцы, свободно развести колени.

2. Наклонившись вперед, максимально отвести руки назад, пальцы сжать в кулаки. Расслабить руки так, чтобы, падая, они совершали маятникообразные движения.

### **Комплекс 3**

1. Построение в одну шеренгу. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно.

2. Ходьба на носках, пятках, выпадами в полуприседе. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой рук о стенку (выполнять в среднем и быстром темпе сериями по 10—20 с). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени — 40 м, медленный бег — 50 м, бег в среднем темпе — 200 м.

3. Общеразвивающие упражнения: по методу круговой тренировки.

### **Комплекс 4**

1. Построение в одну шеренгу. Походный строй в колонне по два.

2. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы с изменением, темпа движения. Бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени назад с поочередным касанием пятками ягодиц. Медленный бег 200 м, ходьба с энергичными маховыми движениями рук.

### **3.6. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

Контроль является составной частью подготовки юных хоккей с мячом и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии юных хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

В практике детско-юношеского хоккея с мячом должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Заклучение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Контрольно-переводные нормативы для различных этапов спортивной подготовки

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года обучения являются

приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Таблица № 15

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки  
по виду спорта "хоккей с мячом"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,10	7,35	6,40	7,05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места Толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160

3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 17

**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 с мячом"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20

2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12,30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,40	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,30
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2.	Бег на коньках 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица № 18

**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 с  
мячом"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		не менее	
			15	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места	см	не менее	

	толчком двумя ногами		240	195
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег на коньках 6x18 м	с	не более	
			23,2	25,0
3.2.	Бег на коньках 60 м	с	не более	
			8,0	9,2
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом» Методическая часть**

Методическая часть Программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной и воспитательной работе.

##### **4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Основная цель многолетнего тренировочного процесса в спортивной школе – подготовить высококвалифицированных хоккеистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на соревнованиях.

В основе многолетней подготовки спортсменов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки хоккеистов.

Система подготовки должна основываться на следующих положениях:

- Целевая направленность подготовки юных хоккеистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства;

- Уровень подготовленности юных хоккеистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых двух этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

- В физической подготовке юных спортсменов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в

развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

- Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные хоккеисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

- Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Задачи в многолетней подготовке юных хоккеистов.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Ниже приведены основные задачи каждого этапа многолетней подготовки.

**Задачи этапа начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к хоккею с мячом;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные хоккеисты знакомятся с историей вида, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей, умению играть в соответствии с правилами хоккея.

**Задачи тренировочного этапа, периода начальной специализации:**

- сохранение у детей стойкого интереса к спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к хоккею гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

**Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация):**

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в

условиях активного противостояния соперников;

- воспитание специальных физических качеств: скоростных координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

**Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:**

- воспитание хоккейного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла. При работе с детьми учитывать периоды развития двигательных качеств на всех этапах.

**Техники безопасности** в хоккее, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации тренировочного процесса спортсменов. Следуя общепринятым нормам и стандартам, тренер должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. В соблюдении техники безопасности, как тренером, так и спортсменом, должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого тренера при организации проведения учебно-тренировочных занятий.

Тренер обязан соблюдать нормы и правила безопасности при проведении тренировочных занятий, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью спортсменов.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу хоккеистов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

1. Тренер по хоккею с мячом в своей практической деятельности по физическому воспитанию должен руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, Министерством спорта РФ и осуществлять контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций, по охране труда.

2. Тренер по хоккею, проводящее тренировку, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья воспитанников.

3. Тренер по хоккею должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- вносить предложения по улучшению условий проведения процесса;
- организовывать изучение воспитанниками правил по охране труда в быту и т.д.

4. Тренер должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- спортсменов, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащихся, отсутствующих на тренировках.

Должностные лица спортивной школы должны обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

Общая техника безопасности на тренировках также включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому оснащению занятий по физической культуре:

1. Спортивный зал должен соответствовать формам проведения учебно-тренировочного процесса. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности и пожаробезопасности. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации и т.д.;

2. Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день;

3. Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивное оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону.

4. Если в спортивном зале есть какие-то неполадки, то занятия не проводятся;

5. После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;

6. Не входить в зал и выполнять разминки, ведение игры без тренера или его помощника;

7. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

8. Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

9. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятиях по хоккею с мячом и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в учебном процессе за грубое нарушение;

10. Организовывать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

11. Организованно выводить спортсменов с места проведения занятия;

12. Производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;

13. Доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса;

14. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

15. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

16. При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организованно вывести занимающихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщать о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.

17. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

18. Во время занятий на льду не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы.

За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица.

19. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях хоккеистов должен уметь применять приемы самостраховки.

20. Во время игры спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Существуют определенный обязательный перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:

1. Инструкции по технике безопасности на занятиях

- спортивными играми

- на соревнованиях

2. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на тренировках.

3. Акт разрешение на проведение занятий:

- в спортивном зале

- на спортивном плоскостном сооружении

4. Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.

5. Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.

6. Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).

7. Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

8. Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования.

Таким образом, тренер по хоккею с мячом в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться

инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Тренер по хоккею с мячом несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

#### **4.2. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Человек, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль* – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

*Методы врачебного контроля* направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ,

завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос; - педагогическое наблюдение; - тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

*Врачебный контроль* осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

#### **4.3. Программный материал по физической подготовке**

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной команде. Повороты на месте и в движении, построениях. Перемена направления движения строя, изменение движения строя.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### **Упражнения для развития координационных способностей.**

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка)4 перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто, соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлёстом голени назад, ускорение под гору. Проплавание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

#### **Упражнения для развития силы.**

Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на

одной и двух ногах, с гантелями, 2блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и «Апполон».

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м. на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликах коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями (пояс, бег на коньках с преодолением сопротивления партнера). Скоростно-силовые упражнения с отягощениями на коньках. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений;

Удары по хоккейному мячу на дальность. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса (мешочки с песком) с применением толчков плечом, грудью, на льду. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Имитационные упражнения для ведения мяча с применением резиновых амортизаторов. Применение резиновых амортизаторов для беговых упражнений на коньках на льду.

Для вратарей. Упражнения на коньках для развития стартовой скорости:

челноки прямо и в перёд спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Приседание со скольжением на одном коньке. Эстафеты и подвижные игры с применением отягощений на коньках.

Упражнения для развития быстроты. передвижение (на коньках и роликах). Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперед по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением хоккейных беговых упражнений, построенные на опережении действий партнёра. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми переносами клюшки направо и обратно. Удары по мячу поточно в стенку, в ворота. Бег на коньках 15-20 м. Повторный бег на коньках с мячом, эстафеты из различных исходных положений. Упражнения на расслабления. Подвижные и спортивные игры на коньках.

Для вратарей (на коньках и без коньков). Из различных исходных положений рывки на 5-20 м. из ворот: на перехват высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мяча.

Упражнение в ловле теннисного мяча. Спортивные игры на коньках.

Упражнения на развития выносливости (на коньках и роликах). Делительное равномерное скольжение (частота пульса 140 – 180 ударов в мин.) и переменное продвижение на роликах или скольжение на коньках (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Скольжение по кругу и восьмёрке поля 6-19 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа – 15-12 сек. , отдых – 15 – 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках.

Для вратарей. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мячей на различной высоте, катящих по льду, когда удары выполняются с минимальными интервалами 5-7 игроками. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед) Маневрирование.

Упражнения на развития гибкости, ловкости, координации движения с клюшкой (на коньках и роликах). Скольжение на коньках или продвижение на роликовых коньках со сгибанием и разгибанием ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, проседания, отведение и приведение: махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение по кругу; сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание рук с клюшкой.

Скольжение на одном коньке, спиной вперёд, с прыжками в верх, вперёд, в стороны, через ботинки. Скольжение прямо и спиной вперёд с выполнением падений, перекатов, кувырков вперёд, назад, в стороны. Скольжение прямо и спиной вперёд с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступанием через крюк клюшки, вперёд, назад. Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса.

Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками. Различные сочетания. Эстафеты. Подвижные игры на льду.

Для вратарей. Скольжение прямо, спиной вперед, в стороны, прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки: вперёд – назад, в стороны. Жонглирование хоккейными мячами. Упражнения, выполняемые из различных исходных положений. Эстафеты и подвижные игры на коньках.

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

**Тема 1.** Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармоничного воспитания, укрепление здоровья и всестороннего развития россиян. Значение физической культуры для подготовки граждан к трудовой деятельности и защите Родине.

Спорт в России. Массовый народный характер советского спорта. Рост материального благосостояния и культура советских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

#### **Тема 2. Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом.**

Возникновение хоккея в России, развитие его в России. Значение и место хоккея с мячом в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по хоккею с мячом: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях.

Хоккей, как национальный вид спорта.

Всероссийские и международные юношеские соревнования. «Плетёный мяч», его история и значение для развития хоккея с мячом в нашей стране. Лучшие команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 3. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткое сведение о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функции мышечной системы, органов кровообращения под действием регулярных занятий хоккеем с мячом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсменов.**

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы и отдыха. Знание режима для юного хоккеиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом.

Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

Закаливание и сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Вредное влияние курения и алкогольных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

**Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований.

Противопоказания к массажу.

**Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы. и их динамика.

**Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Всесторонняя физическая подготовка и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Особенности развития физических качеств. Роль и значение педагогического контроля.

**Тема 8. Техническая подготовка**

Классификация терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической

подготовленности хоккеистов. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

### **Тема 9. Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игре. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков: 1-5-2-3; 1-2-4-4; 1-3-4-3; 1-3-5-2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны соперника или по фронту в чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «методы опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, отворот, угловом, свободном, при выдаче мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

### **Тема 10. Морально - волевая подготовка.**

Спорт и воспитание характера. Воспитывающее значение спорта. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Понятие о психической подготовке хоккеистов, её значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. индивидуальный подход к занимающимся.

### **Тема 11. Основные методики обучения и тренировки хоккеистов.**

Понятие об обучении и спортивной тренировке хоккеистов. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической и тактической подготовки. Взаимосвязь между физической и тактической подготовки хоккеистов.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Урок – основная форма проведения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее с мячом. Соотношение частей урока и средства

решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, групповая, командная, и самостоятельная тренировки.

### **Тема 12. Планирование спортивной тренировки.**

Роль значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки.

### **Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Изучение и разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований, особенности проведения соревнований «Плетёный мяч».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

### **Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельными игрокам и звеньям. Возможны изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отделённых игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или выполнения заданий. Проявление морально – волевых качеств.

### **Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Хоккейное поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.5. **Программный материал для групп этапа начальной подготовки первого года обучения**

**Физическая подготовка** делится на общефизическую подготовку и специально физическую подготовку.

Обще подготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде.

Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползанье. Лазанье. Бросания. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп этапа начальной подготовки первого года обучения**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	11	13	13	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	8	8	10	10	11	11	11	11
Техническая подготовка	162	13	13	12	12	15	14	15	13	13	13	13	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	4
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	22	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях (игры)	5	-	-	-	1	1	-	1	-	1	1	-	-
Самостоятельная работа	26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
Количество часов в неделю	10												
Количество тренировок в неделю	5												
<b>Всего часов:</b>	<b>520</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>

#### 4.6. Программный материал для групп этапа начальной подготовки (второй год обучения)

##### Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

##### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног.

Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

##### Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде.

Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения.

Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах.

Ползанье. Лазанье. Бросания. Ловля и метание мяча.

##### Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

##### Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Старты из различных исходных положений.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки. Удары по мячу: прямой. Прямой удар с места по неподвижному мячу. Броски мяча.

Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Введение мяча в игру (длинный, короткий)

##### Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам.

Передачи в парах.

**Тактика защиты.**

Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала для групп этапа начальной подготовки**  
**(второй год обучения)**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	170	14	14	14	13	13	14	14	14	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	150	13	13	12	12	12	12	13	13	13	13	12	12
Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	34	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3
Участие в соревнованиях (игры)	18	1	-	-	3	3	4	4	-	1	-	-	-
Самостоятельная работа	35	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3
Количество часов в неделю	12												
Количество тренировок в неделю	5												
<b>Всего часов:</b>	<b>624</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>53</b>

#### 4.7. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения

##### Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (бокком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу: с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановки катящегося мяча клюшкой, ногой грудью. удары на дальность в цель, удары с права и с лева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

*Ведение мяча:*

- a) с перекидыванием клюшки;
- b) без отрыва клюшки от меча;
- c) короткими последовательными ударами (толчками)
- d) Жонглирование (ведение мяча в воздухе)

Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой с выпадами влево и вправо с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, финты на опережение, «подсечение» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставление мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и обивание мяча с падение на лед. Введение мяча в игру (длинный, короткий, дальний в лед, на ход, в клюшку).

##### Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умения ориентироваться. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам:

1. По назначению:
  - a) в клюшку;
  - b) на ходу, на свободное место за спину защитника;
  - c) на удар.

2. По дистанции:
  - а) короткая (5-10 м)
  - б) длинная (более 15 м)
3. По направлениям:
  - а) продольная;
  - б) поперечная;
  - с) диагональная.
4. По траектории:
  - а) низом;
  - б) верхом;
  - с) по дуге.
5. По способу выполнения:
  - а) мягкая;
  - б) резаная;
  - с) откидка.
6. По времени
  - а) своевременная;
  - б) ранняя;
  - с) запоздалая.

Передачи в парах. Тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «станка», «скрещивание», в тройках. Обучение выполнению комбинаций при «стандартных» положениях, с одним входящим, в одно, два касания, до полного отбора.

Командные действия. обучение выполнению основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучению расположению и взаимодействию хоккеистов при атаке флангом и через центр.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.

Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и

тактических действий. отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**  
**1-ый год обучения**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	11	13	13	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	198	17	17	17	17	16	16	16	16	16	17	17	17
Техническая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	16	16	17	16	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	85	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	6
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	55	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
Участие в соревнованиях (игры)	22	1	-	3	3	4	4	4	3	-	-	-	-
Самостоятельная работа	40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Количество часов в неделю	14												
Количество тренировок в неделю	8												
<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**  
**2-ой год обучения**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	150	13	13	13	13	13	11	13	13	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка	198	17	17	17	17	16	16	16	16	16	17	17	17
Техническая подготовка	200	17	17	17	17	17	17	17	16	16	17	16	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	85	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	6
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	55	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4
Участие в соревнованиях (игры)	22	1	-	3	3	4	4	4	3	-	-	-	-
Самостоятельная работа	40	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4
Количество часов в неделю	14												
Количество тренировок в неделю	8												
<b>Всего часов:</b>	<b>728</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>

#### 4.8. Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или том же направлении.

Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении.

Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

#### **Техника владения клюшкой и мячом.**

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «подпуском» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом.

Изучение сочетаний технических приёмов: ведение- передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; приём – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём – удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных

приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

**Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения.**

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «2стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения:

переход от обороны к атаке способом быстрого нападения;

осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки;

завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам.

Обучение позиционному нападению.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в

обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча.

Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**  
**3-ий года обучения**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	140	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	256	21	21	21	22	22	21	22	22	21	21	21	21
Техническая подготовка	270	22	23	23	23	23	22	23	23	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	9	8	9	8	6	8	8	8	9	9	9	9
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	110	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Участие в соревнованиях (игры)	32	1	1	4	4	4	5	5	4	1	1	1	1
Самостоятельная работа	60	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6
Количество часов в неделю	18												
Количество тренировок в неделю	8												
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)**  
**4-ый года обучения**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	140	12	12	12	11	11	11	11	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	256	21	21	21	22	22	21	22	22	21	21	21	21
Техническая подготовка	270	22	23	23	23	23	22	23	23	22	22	22	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	100	9	8	9	8	6	8	8	8	9	9	9	9
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	110	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6
Участие в соревнованиях (игры)	32	1	1	4	4	4	5	5	4	1	1	1	1
Самостоятельная работа	60	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6	6
Количество часов в неделю	18												
Количество тренировок в неделю	8												
<b>Всего часов:</b>	<b>936</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>78</b>

#### 4.9. Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

##### Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

##### **Техника владения клюшкой и мячом.**

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящему мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «подпусанием» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом.

Изучение сочетаний технических приёмов: ведение- передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; приём – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём – удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением

ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора

позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате 4 правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН – ГРАФИК**  
**распределения программного материала**  
**для групп этапа совершенствования спортивного мастерства**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	278	23	24	23	23	23	22	23	23	23	24	24	23
Специальная физическая подготовка	500	42	42	42	42	42	42	42	42	41	41	40	42
Техническая подготовка	310	25	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	25
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	150	12	12	12	12	12	13	12	13	13	13	13	13
Технико-тактическая подготовка (интегральная)	180	15	15	15	15	15	15	16	15	15	15	15	15
Участие в соревнованиях (игры)	38	1	1	5	5	6	6	6	6	1	1	1	1
Самостоятельная работа	90	7	7	7	7	6	7	7	8	8	9	9	9
Количество часов в неделю	29												
Количество тренировок	14												
<b>Всего часов:</b>	<b>1508</b>	<b>124</b>	<b>126</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>124</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>126</b>	<b>126</b>	<b>128</b>	<b>127</b>	<b>127</b>

## V. Условия развития дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная школа должна быть укомплектована следующим минимумом оборудования, спортивного инвентаря и экипировкой (таблица № 26, № 27, № 28, № 29).

Таблица № 26

#### Оборудование оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мат гимнастический	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
6.	Мяч хоккейный	штук	20
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для заточки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойка для обводки	штук	30
12.	Тренажер "Лестница координационная напольная"	штук	2

Таблица № 27

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита вратаря (защита шеи и горла)	Комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
7.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Чехол для клюшек	штук	14
12.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- вования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

## VI. Перечень информационного обеспечения

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист [Текст]: / А.Ю. Бакутин, В.М. Колузганов - М.: ФиС,1986.
2. Никитушкин, В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта [Текст]:/ В.П. Губа, В.Г. Никитушкин. – М., 1998 .
3. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: учебно- методической пособие [Текст]: / И.Н. Панин. – М.: Советский спорт, 2005.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года № 870 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
5. Приказ Министерства спорта России от 30 ноября 2022 года « 1115 «Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
6. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Желязняка и Ю.М. Портнова – М.: Академия, 2002.
7. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Щустина - М.: ФиС, 1995.
8. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта - М.: ФиС,1987.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465050

Владелец Бармин Александр Геннадьевич

Действителен с 16.06.2025 по 16.06.2026