

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра»
Усть-Кутского муниципального образования**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СПШ СОЦ» УКМО

В.А.Желонкин

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта хоккей с мячом**

Программа разработана с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 31.10.2022 №870

Усть-Кут 2023 г.

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

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа спортивно-оздоровительного центра» Усть-Кутского муниципального образования.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации)
- Этап совершенствования спортивного мастерства

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 №870 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

4. Объем Программы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	6	8	8	12	14	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	416	624	728	728	832	936	1040	1144	1248

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным 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	-	14	18	18

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

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей с мячом»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных

мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и 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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Юноши (Мужчины)					
Контрольные	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	10	15	20
Девушки (Женщины)					
Контрольные	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

5.5. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

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

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

5.10. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год	год
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	12	14	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2			3					4		
		Наполняемость групп (человек)										
14				10					6			
1.	Общая физическая подготовка	64	75	75	88	94	94	108	120	125	130	140
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	67	96	112	112	142	150	170	180	190
3.	Интегральная подготовка	32	50	50	107	112	112	133	140	160	164	170
4.	Участие в спортивных соревнованиях				45	50	50	73	100	110	115	120
5.	Техническая подготовка	100	125	125	143	150	150	166	180	180	190	198
6.	Тактическая подготовка	20	25	25	35	50	50	50	62	70	80	95
7.	Теоретическая подготовка	20	25	25	35	50	50	50	62	70	80	95
8.	Психологическая подготовка	20	25	25	35	50	50	50	62	70	80	95
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8	10	20	20	20	20	25	35	45
10.	Инструкторская практика				5	10	10	10	10	15	25	25
11.	Судейская практика				5	10	10	10	10	15	25	25
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	8	8	10	10	10	10	10	15	20	25
13.	Восстановительные мероприятия	4	8	6	10	10	10	10	10	15	20	25
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	728	832	936	1040	1144	1248

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта. 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
1.3.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - обучение основным техническим элементам и приемам; - составление комплексов упражнений для развития физических качеств; - подбор упражнений для совершенствования техники; - ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственного 	В течение года

		<p>отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. 	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; <p>формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.</p>	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). <p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание	В течение года

		теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.5.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	
3.6.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. - Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях - Развитие изобретательности и логического мышления - Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи - Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях). - Развитие навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний) 	
5. Восстановительные средства			
5.1.	Педагогические восстановительные средства	<ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце учебно-тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; 	В течение года

		- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
5.2.	Педагогические восстановительные средства	- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение года
5.	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед обучающимися хоккеем с мячом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у обучающихся хоккеем с мячом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Теоретические занятия «Ценность спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный: тренер. 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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Сайт РАА «РУСАДА»

	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Ответственный: тренер.</p> <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.</p> <p>Использовать памятки для родителей.</p> <p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».</p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования Антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	<p>Ответственный: тренер.</p> <p>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:</p> <p>Сценарий/программа, фото/видео.</p>
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Ответственный: спортсмен.</p> <p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования на сайте РАА «РУСАДА».</p>
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</p> <p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p>
	4. Семинар для спортсменов и тренеров. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</p> <p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

	5.Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный: тренер. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчет (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный: спортсмен. Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. на сайте РАА «РУСАДА».
	2.Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и судейства спортивных соревнований

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-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 характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь);
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления

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

Медико-биологическим средства восстановления

1. гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,

– тренировки в благоприятное время суток;

2. физиотерапевтические средства:

– душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;

– ванны: хвойные, жемчужные, солевые;

– бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

– ультрафиолетовое облучение;

– аэризация, кислородотерапия;

– массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и в группах спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы учебно-тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий

с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного 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.

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

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

–изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей 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 теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей 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 высшего спортивного мастерства.

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

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап 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.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 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»
------	---	---

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.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более
			12,00 13,10
4.2.	Бег на коньках на 50 м	с	не более
			6,00 7,10
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для теоретических и практических занятий

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

Беседа- форма общения тренера с учащимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

Лекция читают учащимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

Установка на предстоящую игру - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает

конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

Разбор игры - теоретическое занятие, сообщающая игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

Примерные темы для проведения теоретических занятий

ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы

соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой. Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов. Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

Программный материал для практических занятий

Физическая подготовка хоккеистов

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.
- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в виси.
- Упражнения в свободном беге с внезапными остановками и изменением направления движения.
- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусках, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор
- Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
- Бег по наклонной дорожке
- Проплавание коротких отрезков на время.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в виси.
- Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.
- Приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с гантелями, эспандером.
- Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.
- Многоскоки, прыжки в глубину
- Метание гранат и камней.
- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров
- Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.
- Спортивные игры.
- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
- Езда на велосипеде по равнине и в горы.
- Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время.
- Игры на воде.

Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов

СФП для хоккея с шайбой направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых
- скоростных
- выносливости
- ловкости
- гибкости

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП

используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

СФП для этапа начальной подготовки

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
- Многоскоки на песке
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).
- Броски шайбы поточно в борт на время.
- Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).
- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подьёмы.
- Игра клюшкой, стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.
- Упражнения для развития гибкости.
- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП для учебно-тренировочного этапа

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- упражнения со штангой весом до 60% от максимального.
- Беговые упражнения с отягощениями.
- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)

Количество повторений рекомендуется увеличить.

СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),
- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).
- Бег и прыжки вверх по лестнице,
- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости(по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- фартлек
- дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)

С широким использованием отягощений малого веса.

Техническая и тактическая подготовка.

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в

играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом.

На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием поля.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.

6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.

9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом Бег на коньках с изменением направления.
8. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.
9. Торможение «полуплугом».
10. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. правым (левым) боком.
15. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
20. Торможение с поворотом на 90 гр. одной ногой правым (левым) боком.
21. Торможение с поворотом на 90 гр. прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
24. Челночный бег на различные дистанции.
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
27. Скольжение в приседе, полуприседе.
28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
29. Подвижные игры (таблица 7).
30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом.

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.
6. Ведение мяча с перекалыванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.

8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
10. Броски мяча клюшкой.
11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
14. Финт с изменением направления движения.
15. Финт с изменением скорости движения.
16. Обманные движения с использованием бортиков.
17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.
18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.
19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.
20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.
22. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.
23. Игровые упражнения с применением обманных движений.
24. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
25. Ловля мяча клюшкой, туловищем.
26. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
27. «Квадраты» в различных сочетаниях.
28. Эстафеты с элементами техники игры.

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.
8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).
10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.
11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°
12. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
6. Использование имитационной доски.
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
9. Удары по хоккейному мячу на дальность.
10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.
4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.
8. Прыжок толчком обеих ног.

Подготовка юных вратарей

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению

приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед: старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п.

Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой.

Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой.

Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста.

Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке входит развитие:

1. процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»; 2)внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);

2. наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;

3. памяти и воображения;

4. элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

5. способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль–все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной	Темы по теоретической	Объем времени в	Сроки проведен	Краткое содержание
-----------------	-----------------------	-----------------	----------------	--------------------

ПОДГОТОВКИ	подготовке	год (минут)	ия	
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика

движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта			спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных

	спорта			соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

16.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности

осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- 1) игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;
- 2) наличие игрового зала;
- 3) наличие тренажерного зала;
- 4) наличие раздевалок, душевых;

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

6) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ 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 №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

№ п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1

б)обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №3

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	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

Таблица №4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		измерени я	единица	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочны й этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитна я	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1

13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

7)обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных 8)мероприятий и обратно;

9)обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

10)медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

В соответствии с требованиями Стандарта информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС).

Под информационно-образовательной средой (далее ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательного процесса в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность), наличие служб поддержки применения ИКТ.

Создаваемая образовательная ИОС строится в соответствии со следующей иерархией:

- единая информационно-образовательная среда страны;
- единая информационно-образовательная среда региона;
- информационно-образовательная среда образовательного учреждения;
- предметная информационно-образовательная среда;
- информационно-образовательная среда учебно-методического комплекса (УМК);
- информационно-образовательная среда компонентов УМК;
- информационно-образовательная среда элементов УМК.

Основными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы.

Учебно-методическое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- ввода русского текста, создания текста; использования средств орфографического контроля русского текста; редактирования и структурирования текста средствами текстового редактора;
- организации сообщения в виде линейного или включающего ссылки сопровождения выступления, сообщения для самостоятельного просмотра, в том числе видеомонтажа и озвучивания видео сообщений;
- выступления с аудио, видео и графическим экранным сопровождением;
- информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения гипермедиа сообщений в информационной среде образовательного учреждения;
- поиска и получения информации;
- использования источников информации на бумажных и цифровых носителях (в том числе в справочниках, словарях, поисковых системах);
- обеспечения доступа к информационным ресурсам Интернета, учебной литературе, коллекциям медиа ресурсов на электронных носителях, множительной технике для тиражирования учебных и методических тексто-графических и аудио видеоматериалов;
- проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения, обучающихся с возможностью для массового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедиа-сопровождением.

Необходимые технические средства:

1. Мультимедийный проектор и экран;
2. Интерактивная доска;
3. Принтер монохромный или МФУ цветное;
4. Стационарные ПК или ноутбук для тренера-преподавателя;
5. Аудио аппаратура

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

2. Положение о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденного приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 870

4. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом», утвержденная приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1115

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Официальный интернет-сайт федерации хоккея с мячом России <http://www.rusbandy.ru/>

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров в хоккее с мячом и различные общероссийские и международные соревнования.

Приложение

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Условия комплектования учебно-тренировочных групп по виду спорта «Хоккей с мячом»

Этапы спортивной подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость учебных групп (чел.)	Период обучения	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов в год	Выполнение норм	Спортивные соревнования/Игры	Уровень спортивной подготовки на конец уч. года
Этап начальной подготовки	7	14	1 год	6	312	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	-	б/р
			2 год	8	416		Девушки/Юноши Контрольные – 1	б/р
			3 год	8	416			б/р
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	10	10	1 год	12	624	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Юноши Контрольные – 2 Основные – 1 Игры - 10 Девушки Контрольные – 2 Основные – 1 Игры - 3	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
			2 год	14	728			
			3 год	14	728			
	11		4 год	16	832		Юноши Контрольные – 3 Основные – 1 Игры - 15 Девушки Контрольные – 2 Основные – 1 Игры - 4	3 юн – 2 юн
			5 год	18	936		1 юн – 3 р	
Этап совершенствования спортивного мастерства	15	6	1 год	20	1040	Сдача норм ОФП и СФП согласно п.13 Программы	Юноши Контрольные – 3 Основные – 1 Игры – 20 Девушки Контрольные – 2 Основные – 1 Игры - 5	2 р
			2 год	22	1144			2 р – 1 р
			3 год	24	1248			1 р

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846776

Владелец Желонкин Владимир Анатольевич

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024