

Управление физической культуры и спорта администрации города Лангепаса
Лангепасское городское муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Лангепас»

ПРИНЯТО:

На педагогическом совете
ЛГ МАУ ДО
«Спортивная школа «Лангепас»
№ протокола 1 от
«17» 01 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директору ЛГ МАУ ДО
«Спортивная школа «Лангепас»
 И.В.Астрадамов
« » 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА: ХОККЕЙ**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта: «Хоккей», утверждённой Приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. 997*

Этап начальной подготовки	3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается

Авторы составители: Инструктор-методист Стогова Е.Г.
Луца Ю.А.-инструктор-методист
Тренер-преподаватель Родионов И.К.

Лангепас 2024

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Пояснительная записка

Настоящая программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» разработана в соответствии с федеральными законами: от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.11.2022г. №997, дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.12.2022г. 1006, нормативных документов Федерального органа управления спортом, обобщения передового опыта со спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития хоккея.

Программа спортивной подготовки по виду спорта хоккей состоит из трех этапов подготовки: начальный (3 года), учебно-тренировочный (этапа спортивной специализации) (5 лет), совершенствования спортивного мастерства (не ограничивается) и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

- Комплексность: предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность: определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность: предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки – от спортсменов юношеского возраста до мастеров спорта России. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания тренировочной работы, система контрольных нормативов, для определения уровня физического развития и степени спортивной подготовленности в соответствии с федеральными

стандартами на этапах многолетней спортивной подготовки спортсменов, приводятся примерные годовые планы спортивной подготовки, базовый программный материал распределяется по этапам подготовки.

Результат реализации программы – максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовки спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Ханты-Мансийского автономного округа – Югра, Российской Федерации.

Краткая характеристика вида спорта

Хоккей - командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра является олимпийским видом спорта.

Матч по хоккею с шайбой состоит из трёх периодов по 20 минут чистого времени. Перерывы между периодами длятся 17 минут. В случае ничейного результата по окончании трёх периодов возможно назначение дополнительного времени (овертайма). В случае ничьей по окончании овертайма пробиваются послематчевые броски. Если в турнире идёт плей-офф, то овертайм идёт до первой заброшенной шайбы. Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговариваются отдельно в регламенте турнира.

На матч обычно заявляют 17—22 игроков от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом турнира.

Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей»

В настоящее время выделяют мужской и женский хоккей. В спортивной школе спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» проходят по дисциплине «мужской хоккей» в основном мальчики, но допускаются и девочки. Правилами соревнований не запрещается играть за мужскую команду девочкам (можно по своему году рождения, а можно и за команду 1-2 года младше).

I. Общие положения

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

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

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

4. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица 3

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий и обратно)				
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
	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.	21	18		14	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18		14	-
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	18	18		14	-
2.2.	Восстановительные тренировочные 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	-

спортивные соревнования

Таблица 4

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная акробатика» (далее – Программа).

Спортивная школа обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

- определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса – 01 сентября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса – 31 августа календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в конце планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся).

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

- использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

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

- проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- б) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Промежуточная аттестация проводится в спортивной школе не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

3) 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.

7. Календарный план воспитательной работы (приложение № 2 Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 3 к Программе).

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным голосом для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка места занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и умение их исправить. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Спортсмены этого этапа должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Таблица 5

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше трех лет	
Теоретическое занятие	сентябрь	сентябрь	Сентябрь, декабрь	Сентябрь, декабрь	Сентябрь, декабрь, март
Судейство соревнований	-	-	-	ноябрь, март	Ноябрь, февраль, март

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного хоккея. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья юных хоккеистов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшение спортивного травматизма.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические - предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с

одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных хоккеистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Медико-биологические включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Это калорийное, разнообразное, полноценное питание, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее и применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие, и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Массаж выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибро-массаж).

Психологические - способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к месту занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Таблица 6

Виды мероприятий	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Восстановительный микроцикл	июль	июль	июль	июль	июль
Прохождение	1 раз в год	1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год

УМО					
-----	--	--	--	--	--

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»;

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» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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»;

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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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.

Оценка специальной физической и технической подготовленности

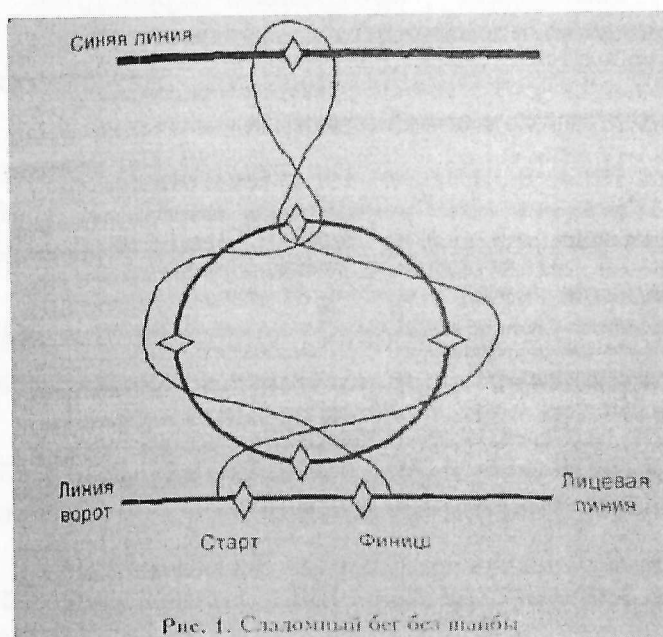
Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техником катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.



Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Оценка общей физической подготовленности

Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30-метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).

Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.

Бег 1000, 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

Бег 30 м на коньках. Оцениваются специальные скоростные качества (с).

Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по "коридору" шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

НОРМАТИВЫ

**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 20 м	с	не более	
		4,5	5,3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		135	125
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		15	10
2. Норматив специальной физической подготовки			
Бег на коньках 20 м	с	не более	
		4,8	5,5
Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
		17,0	18,5
Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
		6,8	7,4
Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
		13,5	14,5
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
		15,5	17,5

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,5	5,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		5	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	12
Бег на 1000 м	мин, с	не более	
		5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки			
Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
		5,8	6,4
Бег на коньках челночный 6х9 м (для защитников и	с	не более	
		16,5	17,5

нападающих)				
Бег на коньках спиной вперед 30 м (для защитников и нападающих)	с		не более	
		7,3		7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы (для защитников и нападающих)	с		не более	
		12,5		13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы (для защитников и нападающих)	с		не более	
		14,5		15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с		не более	
		42,0		45,0
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с		не более	
		43,0		47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗЯДЫ) ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
		мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег на 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
		11,70	9,30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
И.п. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу	количество раз	не менее	
		7	-

тела обучающегося			
Бег на 400 м	мин, с	не более	
		1,05	1,10
Бег на 3000 м	мин	не более	
		13	15
2. Норматив специальной физической подготовки			
Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
		4,7	5,3
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для нападающих и защитников)	с	не более	
		25,0	30,0
Бег на коньках челночный 5х54 м	с	не более	
		48,0	54,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
		40,0	45,0
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
		39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

V. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Физическая подготовка

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

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

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

Общеподготовительные упражнения

1. Строевые и порядковые упражнения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

- Упражнения для шеи и туловища.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Упражнения для ног.

3. Упражнения для развития физических качеств.

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления.

Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

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

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

- Упражнения для развития **скоростно-силовых качеств**. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину.

Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Упражнение со скакалками.

- Упражнения для развития **координационных качеств**. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии. Жонглирование мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

- Упражнения для развития **гибкости**. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить и увеличить суставные углы.

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

Специально-подготовительные упражнения

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

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

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

- Упражнения для развития **специальных силовых и скоростно-силовых качеств** мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение - партнеры располагаются лицом в

сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача другого затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках.

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

- Упражнения **специальной силовой и скоростно-силовой направленности** способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

- Упражнения **специальной скоростной направленности**. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10—30 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

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

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот,
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

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

- Упражнения для развития **специальной (скоростной) выносливости**. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Техническая подготовка

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

Таблица 7

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Приемы техники передвижения на коньках							
1	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой	+	+				
2	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+	+				
3	Бег скользящими шагами	+	+				
4	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда	+	+				
5	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+	+				
6	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+				

7	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+
8	Торможения полуплугом и плугом	+	+				
9	Старт с места лицом вперед	+	+				
10	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+
11	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
12	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+
13	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+
14	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+				
15	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+				
16	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+
17	Повороты в движении на 180° и 360°		+	+	+	+	+
18	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+
19	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+
20	Падения на колени в движений с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+
21	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении		+	+	+	+	+
22	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости		+	+	+	+	+
23	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования		+	+	+	+	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой							
24	Ведение шайбы на месте	+					
25	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+
26	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+
27	Ведение шайбы дозированными	+	+	+	+	+	+

	толчками вперед						
28	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки	+	+	+			
29	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+
30	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+
31	Обводка соперника на месте и в движении	+	+				
32	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+
33	Короткая обводка		+	+	+	+	+
34	Силовая обводка			+	+	+	+
35	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+
36	Финт клюшкой		+	+	+	+	+
37	Финт с изменением скорости движения		+	+	+	+	+
38	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+
39	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+	+	+
40	Финт — ложная потеря шайбы			+	+	+	+
41	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+
42	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+
43	Удар шайбы с длинным замахом		+	+	+	+	+
44	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)		+	+	+	+	+
45	Бросок-подкидка		+	+	+	+	+
46	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+
47	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+	+	+
48	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+
49	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+
50	Прием шайбы с одновременной ее подработкой последующим действиям	+	+	+	+	+	+
51	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+
52	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+
53	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом		+	+	+	+	+
54	Остановка и толчок соперника			+	+	+	+

	грудью						
55	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+	+	+
56	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой		+	+	+	+	+
Техника игры вратаря							
58	Обучение основной стойке вратаря	+	+				
59	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+				
60	Приемы техники передвижения на коньках	+	+				
61	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+				
62	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+			
63	Передвижение вперед выпадами	+	+				
64	Торможения плугом, полуплугом	+	+				
65	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+
66	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+
67	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+
68	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+
69	Ловля шайбы						
70	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+				
71	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+				
72	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+			
73	Техника игры вратаря						
74	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+		
75	Ловля шайбы на блин			+	+		
76	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+	+			
77	Отбивание шайбы						
78	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+				
79	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в	+	+				

	сторону (вправо, влево) на параллельных коньках						
80	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+				
81	Отбивание шайбы коньком	+	+				
82	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+				
83	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+				
84	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки		+	+			
85	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+	+		
86	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена		+	+	+		
87	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+				
88	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки		+	+			
89	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+	+	+
90	Прижимания шайбы						
91	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой	+	+				
92	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+			
93	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+				
94	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+			
95	Бросок шайбы на дальность и точность		+	+	+	+	+
96	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+	+	+
97	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+
98	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками			+	+	+	+

Тактическая подготовка

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка. В таблице 13 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 8

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап спортивного совершенствования	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года
Приемы индивидуальных тактических действий							
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+
3	Контактная опека			+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом	+	+	+			
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств			+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок			+	+	+	+
8	Приемы групповых тактических действий						
9	Страховка		+	+	+	+	+
10	Переключение				+	+	+
11	Спаренный (парный) отбор шайбы				+	+	+
12	Взаимодействие защитников с вратарем				+	+	+
13	Приемы командных тактических действий						
14	Принципы командных оборонительных тактических действий				+	+	+
15	Малоактивная оборонительная система 1—2—2		+	+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 1—4		+	+	+	+	+
17	Малоактивная оборонительная система 1—3—1				+	+	+
18	Малоактивная оборонительная система 0—5		+	+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2—1—2			+	+	+	+
20	Активная оборонительная система 3—2				+	+	+
21	Активная оборонительная система 2—2—1					+	+

22	Прессинг			+	+	+	+
23	Принцип зонной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+
24	Принцип персональной обороны в зоне защиты			+	+	+	+
25	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты		+	+	+	+	+
26	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве			+	+	+	+
27	Тактические построения в обороне при численном большинстве			+	+	+	+
28	Индивидуальные атакующие действия						
29	Атакующие действия без шайбы		+	+	+	+	+
30	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+
31	Групповые атакующие действия						
32	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+
33	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место		+	+	+	+	+
34	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта			+	+	+	+
35	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач			+	+	+	+
36	Тактическая комбинация — «скрепчивание»			+	+	+	+
37	Тактическая комбинация — «стенка»		+	+	+	+	+
38	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»		+	+	+	+	+
39	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»			+	+	+	+
40	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения; в средней зоне; в зоне защиты	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие тактические действия							
41	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+
42	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+

43	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+
44	Выход из зоны через защитников		+	+	+	+	+
45	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач			+	+	+	+
46	Контратаки из зоны защиты и средней зоны			+	+	+	+
47	Атака с хода			+	+	+	+
48	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих		+	+	+	+	+
49	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего		+	+	+	+	+
50	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников		+	+	+	+	+
51	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3		+	+	+	+	+
52	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+
Тактика игры вратаря							
53	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+
54	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+
55	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+
56	Перехват и остановка шайбы		+	+	+	+	+
57	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+
58	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+
59	Взаимодействие с игроками при контратаке			+	+	+	+

15. Учебно-тематический план (приложение № 4 к Программе).

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Наличие хоккейной площадки;

Наличие игрового зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 9, 10);

обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 11, 12);

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;

обеспечение питание и проживаем лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 9

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 10

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование						
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап НП	Учебно-тренировочный этап	Этап ССМ

				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на обуч.	-	-	2	1	3	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч.	-	-	2	1	3	1

Таблица 11

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование						
№ п/ п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап НП	Учебно-тренировочный этап	Этап ССМ

				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитники, нападающего)	компл ект	на обуч.	-	-	-	-	1	1
2	Гамашы спортивные	пар	на обуч.	-	-	2	1	2	1
3	Защита для вратаря	компл ект	на обуч.	-	-	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	компл ект	на обуч.	-	-	1	1	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1
9	Майка с коротким рукавом	штук	на обуч.	-	-	2	1	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
11	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обуч.	-	-	1	1	1	1
15	Перчатки для вратаря	пар	на обуч.	-	-	1	1	1	1

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован

Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 24.01.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации. Организация непосредственного направления специалистов на профессиональную переподготовку, повышение квалификации, независимую оценку квалификации, включающую в себя подготовку правового акта о направлении на обучение.

Повышение квалификации осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список библиографических источников

1. Айрапетянц, Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх: автореферат дисс. д.п.н. / Л.Р. Айрапетянц. М., 1992. -41 с.

2. Арестов, Ю.М. Оценка и управление тренировочными нагрузками: методические рекомендации / Ю.М. Арестов, А.А. Кириллов. М.: Спорткомитет СССР, 1976. - 18 с.
3. Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
4. Базилевич, О.П. Занятия в подготовительном периоде / О.П. Базилевич, В.В. Лобановский, А.М. Зеленцов. // Футбол-хоккей. 1975. - № 10. -С. 14-15.
5. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист». – М.: ФиС, 1986.
6. В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
7. Верхошанский, Ю.В. Некоторые вопросы построения тренировки в годичном цикле в скоростно-силовых видах спорта / Ю.В. Верхошанский И.Н. Мироненко, Т.М. Антонова // Проблемы оптимизации тренировочного процесса. М., 1982. - С. 50-80.
8. Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов /Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
9. Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
10. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А.Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
11. Горский Л. Игра хоккейного вратаря. – М.: ФиС, 1974.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
13. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: ФиС, 1991.
14. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
16. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
17. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
18. Савин В.П. Хоккей: Учебник для инструкторов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.
19. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
20. Спортивные игры. Учебник для вузов / под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
21. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для вузов/ под ред. Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004.
22. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
23. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru;
 2. Российское антидопинговое агентство - <http://rusada.ru/>;
 3. Олимпийский комитет России - <http://olympic.ru/>;
 4. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org;
 5. Единая всероссийская спортивная классификация - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/;
 6. Федерация хоккея России - <https://fhr.ru/?ysclid=lggge4a5dq346564994>
 7. Федерация хоккея ХМАО – Югры - <https://фх-хмао.рф/>
 8. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru;
 9. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - <http://lesgaft.spb.ru/>;
 10. Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях - www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendaruy-p/;
 11. Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры - www.ugradepsport.ru;
 12. ЛГ МАУ «Спортшкола» - www.sportshkola-langepas.ru/;
- Консультант Плюс www.consultant.ru

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства					
			Свыше года	До двух лет				Свыше двух лет		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
2	2	3	3	4	Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка	52-74	50-74	62-80	74-92	72-112	38-66			
2.	Специальная физическая подготовка	10-18	12-24	62-80	74-102	114-148	162-232			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16-28	94-116	124-148	156-198	188-266			
4.	Техническая подготовка	78-106	84-116	94-116	92-112	72-124	62-98			
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-46	44-66	94-138	142-186	198-336	324-498			
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24-36	32-48	24-48			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	56-80	90-124	188-232	258-298	302-386	374-514			

и контроль						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	спорта			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		
	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. Международной 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	≈ 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, самонаблюдение обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

Этап совершенствования спортивного мастерства	инвентарь и экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/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 спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; 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; бани, массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---