

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа»



Утверждаю

Директор

МАУДО «Спортивная школа»

С.А.Трефилов

30 " 08 2024 г.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МАУДО «Спортивная школа»

протокол № 1 от " 30 " августа 2024 г.

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

*(Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Приказом Министерства Российской Федерации №579 от 07 июля 2022 года и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. №997)*

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 8 лет и старше.**

Разработчик программы:  
тренер-преподаватель по хоккею:  
Шумайлов А.В.

г. Покачи, 2024

	<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>		
I.	Общие положения	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	
	2.2. Годовой учебно-тренировочный план	
	2.3. Календарный план воспитательной работы	
	2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	2.5. Планы инструкторской и судейской практики	
	2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>		

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее Программа) – программа поэтапной подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Настоящая программа для МАУДО «Спортивная школа» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий, согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 16 ноября 2022 г. Зарегистрирован в Минюсте РФ 16.12.2022 г № 71578

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, 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. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в

целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий. Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Четкая организация учебно-тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерско-преподавательского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

При разработке программы соблюдались следующие принципы:

1. Направленность на достижение максимально возможного индивидуального результата.
2. Принцип динамичности.
3. Индивидуализация спортивной подготовки.
4. Принцип оптимальности.
5. Принцип соответствия структур подготовленности и соревновательной деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья спортсменов;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- развитие физических качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, координационных способностей;
- организация профессиональной подготовки (подготовку тренеров-преподавателей и судей).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапах спортивной подготовки, выполнение нормативных требований по присвоению

спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997<sup>1</sup> (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 по виду спорта хоккей.

3. Основными задачами многолетней подготовки являются: привлечение большого количества детей и подростков к занятиям по хоккею, обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья, формирование высокого уровня техникотактического мастерства, воспитание морально-этических и волевых качеств личности. Основными показателями работы МАУ «СШ» являются - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности (физической, тактической, игровой и теоретической), вклад в подготовку и выступление сборных команд, результаты выступления на соревнованиях.

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

### **2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании МАУ «СШ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3 года	8	14
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет	11	10

### **Объем Программы**

Этапный норматив	Год обучения	Количество	Общее
------------------	--------------	------------	-------

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от 16.11.2023 г., регистрационный №997).

		часов в неделю	количество часов в год
Этап начальной подготовки	1	4,5-6	234-312
	2	6-8	312-416
	3	6-8	312-416
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12-14	624-728
	2	12-14	624-728
	3	16-18	832-936
	4	16-18	832-936
	5	16-18	832-936

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

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

- 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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
.2.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно - тренировочные	-	14

	мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке		
2.2.	Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

- спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
<b>Юноши (мужчины)</b>				
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	3
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	15	30	36
<b>Девушки (женщины)</b>				
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1
Игры	-	7	24	26

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

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](#) вида спорта «хоккей»;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](#) и антидопинговых

правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.2. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки-2 часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-3 часов.

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет
	<i>Общее количество часов в год</i>	234-312	312-416	624-728	832-936
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3	Спортивные соревнования	-	5-7	15-16	15-16

	(%)				
4	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	56-74	56-74	56-74
2	Специальная физическая подготовка	11-15	18-20	18-20
3	Спортивные соревнования	-	18-24	18-24
4	Техническая подготовка	79-102	84-112	84-112
5	<i>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:</i>	30-40	46-62	46-62
	тактическая подготовка	15-20	20-30	20-30
	теоретическая подготовка	8-10	13-18	13-18
	психологическая подготовка	7-10	13-14	13-14
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	-
	Инструкторская практика	-	-	-
	Судейская практика	-	-	-
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	58-81	90-124	90-124
	<b>ИТОГО</b>	234-312	312-416	312-416

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (в часах)**

№ п/п	Виды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	68-80	68-80	74-84	74-84	74-84
2	Специальная физическая подготовка	68-80	68-80	83-102	83-102	83-102
3	Спортивные соревнования	93-109	93-109	124-149	124-149	124-149
4	Техническая подготовка	99-118	99-118	99-112	99-112	99-112
5	<i>Тактическая, теоретическая,</i>	109-116	109-116	158-162	158-162	158-162

	<i>психологическая подготовка, из них:</i>					
	тактическая подготовка	61- 64	61- 64	102-106	102-106	102- 106
	теоретическая подготовка	24-26	24-26	28-28	28-28	28-28
	психологическая подготовка	24-26	24-26	28-28	28-28	28-28
6	<i>Инструкторская и судейская практика, из них</i>	-	-	34-37	34-37	34-37
	Инструкторская практика	-	-	17-18	17-18	17-18
	Судейская практика	-	-	17-19	17-19	17-19
7	<i>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:</i>	187-225	187-225	260-290	260-290	260-290
	<b>ИТОГО</b>	<b>624-728</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>	<b>832-936</b>	<b>832-936</b>

### 2.3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная деятельность</b>			
1	Судейская практика	- Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов; - Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО».	В течение года
2	Инструкторская практика	- Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий; - Разработка планов-конспектов тренировочных занятий - Проведение учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3	Профориентационная работа	- Посещение учебных заведений среднего и высшего профессионального образования спортивной направленности;	В течение года
		- Прохождение производственной практики в дошкольных и общеобразовательных учреждениях, спортивных школ города Ханты-	В течение года

		Мансийска и округа.	
<b>Здоровьесбережение</b>			
1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение: - бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.); - спортивных мероприятий; - инструктажей по технике безопасности; - участие в мероприятиях по антидопингу.	В течение года
2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом).	В течение года
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Теоретическая подготовка	Проведение: - бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины; - Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; - праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска; - всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.)  Проведение: - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;	В течение года

		- тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д.	
		- Участие в мероприятии «Спортивная Элита»	Апрель
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка	Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов. Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований. Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки.	В течение года

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Раз в квартал	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина «Играй честно»	Январь	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Февраль-март	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Информирование родителей по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в	1-2 раза в год	Повышение уровня знаний в формировании антидопинговой культуры

процессе формирования антидопинговой культуры»		
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Права и обязанности спортсменов»	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил»	апрель	Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина «Играй честно»	Январь	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <a href="http://www.rusada.ru/athletes/">http://www.rusada.ru/athletes/</a>
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Информирование родителей по вопросам антидопинговых прав спортсменов

## 2.5. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры спортсменами;

4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;

5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;

6) составить конспект занятия и провести его с воспитанниками младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем лицам проходящим спортивную подготовку освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.

2. Умение вести судейскую документацию.

3. Участвовать в судействе товарищеских игр совместно с тренером.

4. Судейство товарищеских игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.

6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Задачи</b>	<b>Виды практических заданий</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по избранному виду спорта	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года

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

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья. Результаты врачебных наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врача спортивной медицины Покачевской городской больницы.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания.

информацию в условиях всероссийского временного информирования  
Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития

№	Мероприятие	Содержание
1.	Организация и проведение медицинских обследований спортсменов поступающих	Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям: - оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ факторов лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;</li> <li>- оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;</li> <li>- анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма.</li> </ul>
2.	Организация углубленных медицинских обследований спортсменов	Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в Нижневартковском медицинском диагностическом центре согласно Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н
3.	Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований спортсменов	Проводится медицинскими работниками, в том числе в выездной форме, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности.
4.	Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм	Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультативный прием врачей специалистов и среднего медицинского персонала;</li> <li>- диагностика (функциональная и лабораторная диагностика);</li> <li>- назначение лечебно-восстановительных мероприятий.</li> </ul>
5.	Восстановление спортсменов	Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки.
6.	Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов	Осуществляется по следующим направлениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;</li> <li>- контроль рационов питания;</li> <li>- контроль соблюдения антидопинговых правил;</li> <li>- консультативный прием с тренерами и</li> </ul>

		спортсменами.
7.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации.	Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Для оценки эффективности деятельности СШ по хоккею, осуществляющей спортивную подготовку на различных этапах, используются следующие критерии:

а) на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся (контингента): динамика прироста индивидуальных показателей

физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

б) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): Состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов: динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по хоккею с шайбой

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 -значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.

3. 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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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;

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

участие в официальных спортивных соревнованиях.

3.1.2. 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 «баскетбол»;

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, втором и третьем году;

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

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

3.3. Виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

*Этапный контроль* предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. тестирование технико-тактической подготовленности;
5. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
6. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

*Текущий контроль* проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

*Оперативный контроль* направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного учебно-тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основные раздела.

В Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации

Прием на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 20 м	с	Не более	
		4,5	5,3
		Не менее	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	125
		Не менее	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег на коньках 20 м	с	Не более	
		4,8	5,5
Бег на коньках челночный 6х9	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  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 30 м	с	Не более	

		5,5	5,8
		Не менее	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	145
		Не менее	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	12
Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
		5	-
Бег на 1000 м	Мин,с	Не более	
		5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
Бег на коньках 30 м	с	Не более	
		5,8	6,4
Бег на коньках челночный 6x9	с	Не более	
		16,5	17,5
Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Не более	
		7,3	7,9
Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более	
		12,5	13,0
Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более	
		14,5	15,0
Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Не более	
		42,0	45,0
Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Не более	
		43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
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»		

## **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

Учебно-тренировочный процесс на этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором Учреждения.

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренер-преподаватель должен иметь план учебно-тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к тренировкам и соревнованиям.

Во время проведения тренировок необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма, иметь навыки оказания первой доврачебной помощи. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часа;
- на тренировочном этапе - 3 часа.

### **4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

При построении учебно-тренировочного процесса на отдельных этапах многолетней подготовки, определение объемов отводимых на отдельные виды подготовки, нагрузок разной направленности, динамики средств и методов необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

## Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

В таблице приведены обобщенные данные по срокам чувствительных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса. Например: чувствительная фаза развития физического качества быстроты приходится на возраст 9-12 лет. Соответственно, и учебно-тренировочный процесс в работе с хоккеистами этого возраста должен иметь преимущественно скоростную направленность. Учет чувствительных периодов предоставляет возможность осуществлять коррекцию программы для оптимизации многолетней подготовки, осуществление которой основывается на учете индивидуальных особенностей и модельных характеристик (требований) будущей (прогнозируемой) спортивной (функциональной в команде) специализации спортсменов.

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

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, изучать некоторые вопросы, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям, умениям и навыкам спортсменов;
- изменять количество часов, отведенное на изучение (освоение) тех или иных разделов и тем.

Тренер-преподаватель может использовать методические рекомендации, как из числа действующих, так и авторские, или специально предназначенные для освоения инновационных программ. Ему также предоставляется

возможность свободного выбора методических путей и организационных форм подготовки, проявляя творческую инициативу.

### **4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

План многолетней подготовки юных хоккеистов - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки хоккеистов по возрастным этапам и годам спортивной подготовки. При составлении плана спортивной подготовки следует исходить из специфики хоккея, возрастных особенностей юных хоккеистов, основополагающих положений теории и методики хоккея, а также с учетом модельных характеристик подготовленности хоккеистов высшей квалификации - как ориентиров, указывающих направление подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, поставленных перед каждым этапом, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики хоккея, по каждому возрасту, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующей ее ступенью является составление планов-графиков на годичный цикл подготовки хоккеистов по каждому возрасту с расчетом на 52 недели учебно-тренировочных занятий в центре спортивной подготовки.

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

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в Учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный учебно-тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный учебно-тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный учебно-тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Оперативные обследования предусматривают оценку срочного учебно-тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации учебно-тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации учебно-тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводятся до сведения заместителя директора, директора Учреждения и тренеров. Важнейшей задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам-преподавателям в планировании учебно-тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. После чего лица, проходящие спортивную подготовку получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности.

- Оперативные исследования предусматривают оценку срочного учебно-тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок.
- Биохимический контроль осуществляется во время проведения углубленного медицинского обследования.

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

### **Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов**

- Повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.
- Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.
- Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.

- Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.
- Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;
- для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;
- соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;
- встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

### **Основные задачи и средства на тренировочном этапе начальной специализации хоккеистов**

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки – повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

1. Упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание).

2. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.

3. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.

4. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.

5. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.

6. Подготовительные и тренировочные игры.

7. Теоретические занятия по программе.

8. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической технико-тактической подготовленности.

### **Основные задачи и средства на учебно-тренировочном этапе**

Учебно-тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов. Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершения и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1x1, 2x2, 3x3, 1x2, 2x3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3x5, 3x4, 3x5, 4x4, 3x6, 4x6, 5x6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах. Отрабатываются контратак и при игре в меньшинстве.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Указанные направления учебно-тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных двигательных способностей информирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

1. Упражнения по общей физической подготовке.
2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

## **Программный материал для занятий**

### **1.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 физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

**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 упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять как общеподготовительные, а средства направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Упражнения, направленные на повышение уровня ОФП следует

представить как подготовительные, а упражнения направленные на повышение СФП как специально-подготовленные.

### **Общеподготовительные упражнения.**

#### **1. Строевые и порядковые упражнения.**

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

**2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.** Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение плечевых, локтевых и запястных суставов. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Выпады с пружинистыми покачиваниями. Вращение в тазобедренном суставе ноги. Прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, Круговые вращения и повороты туловища и другое.

#### **3. Упражнения для развития физических качеств.**

*Упражнения для развития силовых качеств.* Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание, отжимание, приседание 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, тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре. Упражнения из других видов спорта.

*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 с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Эстафеты.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной и двух ногах, через скамейку и барьер, прыжки в высоту и в длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе.

Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от максимального). Отжимания из упора лежа в высоком темпе. Метания мяча, гранаты, копья, диска. Упражнения со скакалками.

*Упражнения для развития координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, стойки. Жонглирование мяча ногой, головой. Подвижные игры и игровые упражнения и пр.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, Повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера – 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Плавание, езда на велосипедах. Спортивные игры. 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 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. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. 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 препятствий толчками одной и двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной площадки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечной напряженности до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнения с партнером. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

*Упражнения для развития специальных силовых качеств* мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбой. 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. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200-400 г.).

*Упражнения специальной силовой скоростно-силовой направленности* способствующих к успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной) способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых упражнений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью боксерских мешков. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м

*Упражнения специальной скоростной направленности.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения. Бег на короткие дистанции. Выполнение различных игровых приемов: броски, удары, ведение шайбы. Разновидности челночного бега с максимальной скоростью. Проведение различных эстафет.

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движения: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений.

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости.* В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме: повторный бег с партнером на плечах, Челночный бег 5х54 м, игровые упражнения на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки, борьба за овладение шайбой и взятие ворот, игра 3:3 на всю площадку и др.

## **2. 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 о многом определяет уровень спортивного мастерства

хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовывать свой двигательный потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности.

## Основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности хоккеистов

### Передвижение на коньках

- ✓ Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке
- ✓ Основная стойка (посадка) хоккеиста
- ✓ Скольжение на двух ногах с опорой руками на стул
- ✓ Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой
- ✓ Бег скользящим шагом
- ✓ Повороты по дуге влево и вправо, не отрывая коньков ото льда
- ✓ Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги
- ✓ Повороты по дуге переступанием двух ног
- ✓ Повороты скрестными шагами
- ✓ Торможение полу плугом и плугом • Старт с места лицом вперед
- ✓ Бег короткими шагами
- ✓ Торможение с поворотом туловища на  $90^0$  на одной и двух ногах
- ✓ Перебежка (изменение направления)
- ✓ Прыжки
- ✓ Бег спиной вперед, не отрывая коньков ото льда
- ✓ Бег спиной вперед скрестными шагами
- ✓ Повороты в движении на  $180^0$  и  $360^0$
- ✓ Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах
- ✓ Старты из различных положений
- ✓ Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием • Кувырок в движении
- ✓ Падения на грудь, бок с последующим быстрым вставанием
- ✓ Комплекс приемов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости
- ✓ Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования

### Приемы техники владения клюшкой и шайбой

- ✓ Основная стойка хоккеиста
- ✓ Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий
- ✓ Ведение шайбы на месте
- ✓ Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу
- ✓ Ведение шайбы, не отрывая крюка клюшки от шайбы
- ✓ Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки
- ✓ Ведение шайбы коньками
- ✓ Ведение шайбы спиной вперед
- ✓ Обводка соперника на месте и в движении
- ✓ Длинная обводка
- ✓ Короткая обводка
- ✓ Силовая обводка
- ✓ Обманные действия (финты)
- ✓ Финт с изменением скорости движения

- ✓ Финты головой и туловищем
- ✓ Финт на бросок и передачу
- ✓ Бросок шайбы с длинным разгоном
- ✓ Бросок шайбы с коротким разгоном
- ✓ Удар шайбы с длинным замахом
- ✓ Удар шайбы с коротким замахом
- ✓ Бросок-подкидка
- ✓ Броски и удары в одно касание
- ✓ Бросок шайбы с неудобной руки
- ✓ Остановка шайбы крючком клюшки, коньком, рукой, туловищем
- ✓ Отбор шайбы клюшкой способом выбивания
- ✓ Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника
- ✓ Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем: плечом, грудью, задней частью бедра, прижимание соперника к борту.
- ✓ В следующих таблицах представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

### **3.Тактическая подготовка**

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

Средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении.

#### **Индивидуальная тактика обороны**

- Скоростное маневрирование и выбор позиции
- Дистанционная опека
- Контактная опека
- Отбор шайбы перехватом
- Отбор шайбы с применением силовых единоборств

#### **Групповая тактика обороны**

- Страховка
- Переключение
- Спаренный отбор
- Взаимодействия с вратарем

#### **Командная тактика обороны**

« Принцип командных оборонительных действий

Малоактивная оборонительная система 1 -2-2

Малоактивная оборонительная система 1-4

Малоактивная оборонительная система 1-3-

Малоактивная оборонительная система 0-5

Активная оборонительная система 2-1-2

Активная оборонительная система 3-2

Активная оборонительная система 2-2-1

Прессинг

Принцип персональной обороны

Принцип зонной обороны

Принцип комбинированной обороны  
 Игра в меньшинстве  
 Построение обороны при игре в большинстве

### **Индивидуальные атакующие действия**

Атакующие действия без шайбы  
 Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство вратарем  
 Групповые атакующие действия  
 Передачи шайбы короткие, средние  
 Передачи по льду и надо льдом в крюк клюшки партнера и на свободное место  
 Передачи шайбы в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта  
 Тактическая комбинация «скрещивание»  
 Тактическая комбинация «стенка» Тактическая комбинация «оставление шайбы» Тактическая комбинация «пропуск шайбы»  
 Тактическая комбинация «заслон»  
 Командные атакующие действия  
 Организация атаки и контратаки из зоны защиты  
 Выход из зоны через крайних нападающих Выход из зоны через центральных нападающих Выход из зоны через защитников  
 Длинная атака  
 Атака из средней зоны  
 Атака схода  
 Позиционная атака через защитников  
 Позиционная атака через крайних нападающих  
 Позиционная атака через центральных нападающих  
 Игра 8 неравных составах 5:4. 5:3  
 Игра в нападении при численном меньшинстве  
 Атака схода при численном большинстве 2:1, 3:1, 3:2.

### ***Соревнования по хоккею***

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

### ***Психологическая подготовка хоккеистов***

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на формирование личности спортсмена и межличностных отношений в коллективе, а также психических функций и качеств. Специальная и психологическая подготовка направлена на подготовку хоккеистом непосредственно к конкретным соревнованиям. Формирование боевой готовности, уверенности в своих силах, стремления к победе, устойчивости противостояния к действию различных сбивающих факторов. Психолого-педагогические подходы к

нервно-психическому восстановлению спортсмена.

### ***Разработка плана предстоящей игры***

Сбор информации о сегодняшнем состоянии противника. Сопоставление сил противника и сил своей команды. На основе анализа полученных данных составления плана предстоящего матча с определением конкретных тактических построений в атаке и обороне. Эти построения проигрываются на пред игровой тренировке с внесением возможных коррекций.

### ***Установка на игру и ее разбор***

Установка на игру - краткое сообщение игрокам команды плана игры в виде конкретных заданий звеньям и игрокам команды и целом по организации и ведению игры в обороне и нападении. Примерная схема проведения установки. В заключение, после объявления состава команды тренер настраивает команду на победу, вселяя уверенность в собственные силы. Установка проводится за 2-3 часа до матча, продолжительностью не более 30 минут.

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды.

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

Для убедительности выводов осуществляется просмотр видеозаписи, представляется возможность высказать свое мнение игрокам.

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки.**

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов Учреждением наряду с клиническим осмотром, электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

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

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

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена;
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
- воспитание волевых качеств;
- развитие процесса восприятия;
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно педагогично воздействовать на формирование личностных качеств устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

**Формирование спортивного коллективизма.** Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

**Воспитание волевых качеств.** Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий.

При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

**Выдержка и самообладание.** Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

**Инициативность и дисциплинированность**

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

*Дисциплинированность* выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.

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

Развитие Внимания. Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов — его устойчивостью.

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

Развитие оперативно-тактического мышления. Тактическое мышление — это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспресс-оценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в тренировочных играх.

Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные

возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:

- включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
- использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

*Психологическая подготовка к конкретному матчу.* Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:

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

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

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

*Построение психологической подготовки.*

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1) *в подготовительном периоде* наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:

- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления;

2) *в соревновательном периоде* акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления;

3) *в переходном периоде* ведущую роль занимают средства и методы нервно- психического восстановления.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Для спортивной дисциплины:			
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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	2	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)			-	-	2	1

о)						
----	--	--	--	--	--	--

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашки спортивные	пар	На обучающегося	-	-	2	1
3	Защита для вратаря (защиты шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	На обучающегося	-	-	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	На обучающегося	-	-	1	1

6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающег ося	-	-	1	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	пар	На обучающег ося	-	-	1	1
8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	На обучающег ося	-	-	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы: укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки-двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов.

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.202 №920н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191 н.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

- 1) Большое хоккейное созвездие/ Сергей Афанасьев.-М.: Спорт, 2010.
- 2) Игра вратаря в хоккее с шайбой/ Б.Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
- 3) Хоккей нового времени/ В.Кукушкин, Геннадий Богоусланский, М.Вагриус, 2009.
- 4) Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада-Россия/ Всеволод Кукушкин. 2010.

- 5) Это-наша игра! Лучшие хоккейные матчи/ Всеволод Кукушкин. 2010.
- 6) Молодежная хоккейная лига.Сезон 2011/2012.Альманах. \_М.: Человек, 2013.
- 7) Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек, 2012.
- 8) Валерий Харламов. легенда №17/Федор Раззаков. –М.: Алгоритм, 2014
- 9) Легенды отечественного хоккея/федор Раззаков.-М.: Эксмо, 2014.
- 10) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (Приказ Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022 №997)
- 11) Хоккей. Книга-тренер. - М.: Эксмо, 2017.
- 12) Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, 2016.
- 13) 29. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, 2018.
- 14) 30. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017.

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

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Министерство спорта РФ -[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
3. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта -[www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
5. Федерация хоккея России -[www.fhr.ru](http://www.fhr.ru)
6. Всемирное антидопинговое агентство: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org).
7. Российское антидопинговое агенство: <https://rusada.ru/>

