

**МКУ «Отдел образования администрации
Первомайского района Оренбургской области»**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Первомайского района» муниципального образования Первомайский муниципальный район Оренбургской области

СОГЛАСОВАНО

**методическим (тренерским)
советом МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомайского района»
протокол № 1 от 29.08.2024г.**

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
Первомайского района»
29.08.2024г.**



В.И. Иночкин

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»**

**Возраст детей: 8-18 лет Срок реализации: 8 лет
Составитель: Каримов Владимир Сергеевич**

п. Первомайский 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1.	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.	9
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы организации тренировочных занятий.	19
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	28
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	31
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	35
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.	36
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	45
4.1.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.	66
4.2.	Учебно-тематический план	84
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	87
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	91
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	91

6.2	Кадровые условия реализации Программы «Интернет»	95
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	96
VII.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	98
7.1	Список литературных источников	98
7.2	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	111

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, 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 (далее - ФССП).

Таблица 1

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
1	Хоккей	003	000	6	6	1	1	Я	хоккей	003	001	4	6	1	1	Я

Программа разработана МБУ ДО «Спортивная школа Первомайского района» (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022 г., а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее - НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ).

Прием, перевод и отчисление в Организации осуществляется в соответствии с Положением Организации о порядке приема, перевода и отчисления учащихся.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства хоккеистов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе отделения хоккея являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, самостоятельные занятия учащихся, медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, не является догмой и может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, главным образом от условий, которые в силу специфики хоккея могут влиять на сроки ледовой подготовки.

Основные принципы работы спортивной школы:

1) *Принцип комплексности:* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2) *Принцип преемственности:* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности хоккеистов.

3) *Принцип вариативности:* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного хоккеиста, вариативность программного материала для практических занятий характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Основными задачами и направленностью этапов многолетней подготовки в теории и методике хоккея являются:

на этапе начальной подготовки:

- выявление одаренных и способных к хоккею детей,
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, разносторонняя двигательная активность, в процессе которой развиваются основные физические качества,
- освоение основ техники и тактики хоккея,
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям хоккея, навыкам гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- всесторонняя физическая подготовленность;
- развитие специальных физических качеств,
- освоение техники и основ групповой тактики хоккея,
- освоение игровой деятельности;
- воспитание волевых качеств – смелости и решительности, умения заниматься самоподготовкой;
- развитие специальных двигательных качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности,
- формирование устойчивого двигательного навыка технико-тактических приемов хоккея,
- освоение нескольких тактических систем игры в атаке и обороне;

на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- укрепление здоровья на основе достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности,
- освоение и совершенствование сложных технико-тактических приемов на уровне формирования прочных двигательных навыков при высокой степени автоматизации, стабильности, надежности и вариативности в условиях соревновательной деятельности,
- освоение и совершенствование основных групповых тактических взаимодействий и командных тактических построений в атаке и обороне,
- овладение знаниями по теории и методике хоккея в объеме данной программы,
- перевод выпускников в специализированные спортивные учреждения для формирования состава команд квалифицированных хоккеистов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Хоккей с шайбой — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры.

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста.

Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста

содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей – важное и эффективное средство физического воспитания.

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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося (для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки);

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «хоккей».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает оговоренного численного состава команды в регламентах официальных соревнований, в которых заявлена Организация, при этом в период предсезонной подготовки (сборах) и просмотровых тренировок в течении сезона данное количество спортсменов может быть увеличено для определения оптимального состава учебно-тренировочной группы на сезон или на его часть (но не более 1,5-кратного численного состава команды).

4) тренировочный год в Организации в целях оптимизации тренировочного процесса устанавливается с 1 сентября

5) тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от специфики вида спорта «хоккей» и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

2.3.1.01.1. не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

2.3.1.01.2. не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

2.3.1.01.3. обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Учебно-тренировочные мероприятия

N 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)			
		НП	УТЭ	ССМ	ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование в хоккее - состязание (матч) среди команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту). Характерная особенность соревновательной деятельности в хоккее - многократное использование большого количества соревновательных упражнений - технико-тактических действий для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- наличие личной или общекомандной страховки на время участия в соревнованиях.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными Федерацией хоккея России и её региональными Филиалами, правилами вида спорта «Хоккей», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Планирование индивидуальной спортивной подготовки, подразделяется на перспективное, текущее и оперативное. Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты и из программы или разработаны самостоятельно специалистами Организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений хоккеиста и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется в документально.

Планы должны включать следующие разделы:

- характеристику хоккеиста (антропометрические данные, уровень физической, технической и тактической подготовленности, особенности нервной системы, уровень развития двигательных способностей и морально-волевых качеств, слабые и сильные стороны подготовленности);
- спортивно-технические данные (информация по материалам медицинских обследований и педагогических тестирований);
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки; график индивидуальных тренировочных мероприятий;
- лист контроля и самоконтроля.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице №7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	68	70	74	92
2.	Специальная физическая подготовка	18	22	74	93	115	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	25	112	141	156	188
4.	Техническая подготовка	104	116	112	112	104	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	62	126	176	239	248
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	32	41	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	121	230	290	302	386
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1040	1248

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся;

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-

тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

- используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

2.5 Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа, которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;

- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

- формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, 	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «хоккей».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
Обучающиеся должны освоить следующие навыки *инструкторской работы*:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у партнера по команде.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания *судьи* по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.

- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.

- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки *инструкторской работы*:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.

- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у партнера по команде.

- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания *судьи* по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по хоккею.

- Уметь вести протокол игры.

- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.

- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

- Участие в судействе официальных соревнований в составе судейской бригады.

Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Согласно современным представлениям спортивной медицины, восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Ускорение процессов постнагрузочного восстановления должно обеспечиваться прежде всего за счёт обеспечения оптимальных условий их естественного протекания в организме спортсмена. Более того, эффективность процессов восстановления существенно снижается при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается также в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию

функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, учебно-педагогические наблюдения и осуществляется в соответствии с Порядком организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом.

На постоянной основе в целях повышения эффективности медико-биологического обеспечения хоккеистов организуются научные исследования в области спортивной медицины по основным направлениям, включая:

- медико-биологическое обеспечение;
- психофизиологическое и медико-психологическое обеспечение;
- медико-биологическое обеспечение несовершеннолетних хоккеистов;
- информационные технологии в спортивной медицине;
- спортивное питание;
- фармакологическое обеспечение.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

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

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой хоккеистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- первичной медико-санитарной помощи;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат. Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее - после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное - после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу. В связи с этим можно выделить следующие группы тестов:

- синтетические тесты общей физической подготовленности;
- аналитические тесты общей физической подготовленности;
- синтетические тесты специальной физической подготовленности;
- аналитические тесты специальной физической подготовленности

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

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

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
 - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
 - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
 - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
 - показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда
 - «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
 - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации

Федерации;

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «хоккей»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность (таблица № 31);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыков самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (Таблицы 12-15). Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			4,5	5,3	4,2	5,0
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее	
			135	125	140	130
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее		не менее	
			15	10	20	15
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			4,8	5,5	4,5	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более		не более	
			17,0	18,5	16,5	18,0
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более		не более	
			6,8	7,4	6,3	6,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более	
			13,5	14,5	13,0	14,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более	
			15,5	17,5	15,0	17,0

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
1.6.	Бег на 3000 м	мин	не более	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих)	с	48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин, с	не более	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22	26
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45	50
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	42
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	39
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд», «кандидат в мастера спорта»				

Тестирование проводится в соответствии с внутренним планом сдачи контрольно-переводных нормативов. Результаты тестирования хранятся в спортивной школе.

Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

1) Бег 20 м., 30 м, 400 м. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (с высокого старта). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или свистка.

2) Бег на 1 км., 3 км. с высокого старта. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

3) Бег на коньках 20 м., 30 м. лицом вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или свистка.

4) Бег на коньках 20 м., 30 м. спиной вперед. Упражнение выполняется на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;

- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или свистка.

5) Челночный бег 4x9 м. проводится на ледовой площадке.

Упражнение выполняются на ледовой площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 9 метров.

По команде «Марш» тестируемый должен пробежать 9 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще три отрезка по 9 метров.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до противоположной линии, пересекает ее, возвращается к линии старта. Финиш после прохождения четвертого отрезка.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

б) Челночный бег 5x54 м. проводится на ледовой площадке. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Тестируемый по команде «Марш» стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бежит в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

7) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

8) Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

9) Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

10) Пятерной прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. После отталкивания, производится 5 прыжков с ноги на ногу, приземление на две ноги.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа.

Участнику предоставляются 2 попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

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

12) Слаломный бег на коньках без шайбы, с шайбой. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя определяет содержание материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность по этапам подготовки и в годичном цикле, включая рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; раскрывает особенности планирования спортивных результатов по годам обучения, а также организации и проведения восстановительных мероприятий. Рабочая часть включает планы восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики, содержит программный материал для практических занятий, методические рекомендации по проведению антидопинговых мероприятий, а также материалы, касающиеся оборудования.

В настоящее время параллельно реализуются как минимум два методических подхода в спортивной подготовке хоккеистов. **Первый** предполагает выполнение больших объемов упражнений, основанных на специфических для хоккея физических нагрузках. В рамках **второго** подхода больший акцент делается на долгосрочное разностороннее развитие. Эффект быстрой адаптации, достигаемый выполнением больших объемов специфических нагрузок, позволяет существенно улучшать спортивные результаты за короткий временной отрезок. Это достигается за счет преимущественного воздействия на функциональные системы,

обеспечивающие адаптацию к тренировочной и соревновательной деятельности, и совершенствования специфических психофизиологических паттернов межмышечной координации. Между тем, применение такого подхода особенно при подготовке спортивного резерва имеет ряд недостатков. Этот подход можно сравнить с возведением высотного здания на непрочном фундаменте.

Очевидно, что допущенные конструктивные ошибки в перспективе станут причиной множества проблем, таких как: дисбаланс в развитии отдельных мышечных групп и отклонения в функционировании органов; нарушения в гармоничном развитии здорового человеческого организма; истощение ведущих функциональных систем и «перетренированность»; истощение нервной системы из-за стрессовых нагрузок и ухудшение состояния психического здоровья; потери мотивации к занятиям спортом; сложности в установлении социальных связей и адаптации вне спортивной среды. Именно поэтому в настоящее время более прогрессивным считается второй подход, направленный на разностороннюю физическую подготовку, индивидуализацию и реализацию долгосрочных тренировочных программ.

К преимуществам данного подхода можно отнести: низкий уровень травматизма, более эффективную долгосрочную адаптацию; устойчивое функциональное состояние, обеспечивающее надежный фундамент для спортивных достижений на высоком уровне; гармоничное физическое, психологическое и социальное развитие; увеличение продолжительности спортивной карьеры.

Опытные тренеры придерживаются мнения, что спортсмены, которые прошли должным образом организованную подготовку на этапах начальной подготовки и спортивной специализации, как правило, имеют больше возможностей для достижения высоких спортивных результатов. Оптимальная система спортивной подготовки обязательно учитывает индивидуальные особенности хоккеистов (темпы развития опорно-двигательного аппарата, органов, нервной системы, психики).

Поскольку спортсмены, находящиеся в одной возрастной группе, могут существенно отличаться, определение анатомического, биологического и спортивного возрастов при индивидуализации имеет ключевое значение в процессе становления хоккеиста.

В системе многолетней спортивной подготовки хоккеистов обучение и тренировку принято рассматривать в качестве двух ключевых категорий единого педагогического процесса. Процесс многолетней спортивной подготовки направлен на решение задач совершенствования двигательных навыков, воспитания и развития физических и морально-волевых качеств, формирование личности спортсмена. Двигательное умение и двигательный навык являются двумя ключевыми понятиями категорий обучения и тренировки.

Важной особенностью обучения и тренировке в хоккее является формирование навыков с высоким уровнем вариативности, обеспечивающих мобильность хоккеиста в связи с переменным характером интенсивности соревновательной деятельности, резким развитием игровых ситуаций, большим количеством столкновений и силовых единоборств.

Двигательное умение предполагает выполнение осознанного двигательного акта, требующего повышенного внимания и контроля, отличается нестабильностью реализации двигательной задачи.

Двигательный навык является произвольным действием, выполняется автоматизировано, отличается надежностью и стабильностью. Формирование двигательных умений и навыков у юных хоккеистов является ведущей целью тренерской деятельности.

Эффективность всего педагогического процесса основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности, активности, доступности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования. Реализация двигательных навыков непосредственно в соревновательной деятельности требует высокого уровня интегральной подготовленности хоккеиста. Интегральная подготовленность предусматривает целостное проявление в оптимальном соотношении физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Физическая подготовка является специально организованным процессом, направленным на развитие двигательных качеств (быстрота, выносливость, гибкость, координация и сила) и физических способностей (силовые способности, скоростные способности, координационные способности). Физическая подготовленность является системообразующим качеством для достижения высоких результатов хоккеистом.

Различают общую физическую подготовку (ОФП), обеспечивающую решение следующих задач:

- всесторонне развитие;
- функциональная подготовка;
- оздоровление;
- стимулирование процессов восстановления организма после нагрузок.

Специализированная физическая подготовка (СФП), направлена на решение узких и частных задач:

- преимущественное воздействие на функциональные системы организма, участвующие в обеспечении соревновательной упражнения в хоккее;
- избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат для усиление функциональных единиц, участвующих в специализированных двигательных действиях.

СФП реализуется непосредственно на льду и обеспечивает развитие

наиболее значимых двигательных единиц в структуре двигательных навыков, участвующих в движениях, образующих игровую деятельность.

В качестве основных средств СФП используются игровые упражнения в различных утяжеленных или усложненных условиях, что приводит к усилению воздействия на функциональные системы организма.

Как правило упражнения СФП имеют целостный, системный характер воздействия на организм спортсмена, одновременно повышая уровень его функциональной, физической и технической подготовленности.

Повышение тренированности посредством использования средств СФП обеспечивает функциональную эффективность, повышение надежности двигательного навыка, что органически взаимосвязано с улучшением технической подготовленности хоккеиста.

При построении 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 сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

В таблице 16 приведены обобщенные данные по срокам сенситивных фаз развития физических качеств. Опираясь на эти данные, в соответствии с указанными сроками, целесообразно определять и преимущественную направленность тренировочного процесса.

Таблица 16

Благоприятные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	∨	∨	•	•	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	∨	∨	∨	•	•	•	+	+	+	+
Быстрота	∨	∨	∨	+	+	•	+	+	+	•
Скоростно-силовые	∨	∨	∨	•	•	•	•	+	+	+
Сила	∨	∨	∨	∨	•	•	•	+	+	+
Выносливость (аэробная)	∨	∨	∨	•	•	+	+	+	+	+
Анаэробная	∨	∨	∨	∨	•	•	•	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	•	•	•	•	•	•
Координационные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	•	•	•

∨ - малоэффективный период

• - эффективный период

+

Учет сенситивных 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 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.

Техническая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов. Структура технической подготовки во многом определяется используемыми методами и формами упражнений, объемом средств как в течение годичного макроцикла, так и на различных этапах многолетней спортивной подготовки. В основе технической подготовки лежит процесс обучения двигательным навыкам, входящим в структуру технических приемов игры, с последующим их совершенствованием. Хорошо освоенный, автоматизированный и стабилизированный технический прием представляет собой двигательный навык. В соответствии с классификацией технических приемов различают модули (элементы технического навыка и различные варианты технических приемов), группы, подразделы, разделы. Например, технические элементы основная стойка и баланс на одной ноге входят в модуль «Базовые технические навыки», который в свою очередь входит в группу «Бег» подраздел «Техника передвижения на коньках», раздел «Техника полевого игрока».

Система заданий и выбор упражнений предполагает разучивание новых приемов по принципу от «простого к сложному», чтобы обеспечить максимальный «положительный перенос» и по возможности снизить вероятность «отрицательного переноса» в процессе технической подготовки.

Эффективность технической подготовки во многом определяется готовностью обучаемых к овладению техническими приемами:

- физическая готовность (опорно-двигательный аппарат);
- моторная готовность (координация и двигательный опыт);
- психическая готовность (мотивация, внимание, концентрация, смелость).

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного навыка. Эти этапы характеризуются собственным арсеналом педагогических средств и методов,

которые определяются решаемыми в процессе тренировки задачами:

- этап начального разучивания технического приема (формирование);
- этап углубленного разучивания технического приема (разучивание);
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема (совершенствование)

В *практических занятиях* основополагающим является возрастная физическая адекватность тренировочных средств и упражнений. Условия и требования выполнения упражнений должны соответствовать возрасту, уровню подготовленности, поэтому при занятиях с группой возможны существенные вариации.

Психологическая и теоретическая подготовка имеют исключительно важное значение для хоккея. Это во многом определяется специфическими особенностями как тренировочной, так и соревновательной деятельностью хоккеиста. К психологической подготовке хоккеиста предъявляются повышенные требования. С точки зрения психологической подготовки необходимо воспитание морально-волевых качеств, эмоциональной устойчивости.

Исключительно важной для хоккеиста является способность быстро правильно принимать правильные решения, для этого хоккеист должен различать игровые ситуации, что требует высокого уровня теоретической и интеллектуальной подготовленности.

Немаловажным является работа по созданию благоприятной атмосферы внутри команды.

На этапах начальной подготовки и спортивной специализации тренеры должны создать такие условия, чтобы игроки находились в благоприятной атмосфере, в которой занятия несут положительные эмоции и доставляют радость.

В процессе работы с командой тренер решает следующие задачи:

- 1) обучает хоккеистов быть частью команды, соблюдать правила и социальные нормы;
- 2) воспитывает уважительное отношение к своим товарищам по команде, тренерам, противникам, должностным лицам, администрации и родителям;
- 3) воспитывает личностные качества для достижения командного результата.

Тактическая подготовка является важнейшим элементом в системе спортивной тренировки хоккеистов и обеспечивает создание условий, в которых хоккеисты научатся эффективно реализовывать непосредственно в соревновательной деятельности весь комплекс своих возможностей (физических, технических, психических).

Основными задачами тактической подготовки являются:

- 1) обучение использования технических приемов в контексте игровой ситуации;
- 2) развитие тактического мышления: сообразительность, быстрая

ориентация, прогнозирование развития игровой ситуации;

3) взаимодействие с партнерами;

4) переключение с одних тактических построений на другие.

Структура тактики хоккея представляет собой сложный комплекс компонентов. Базовым уровнем является техническое мастерство. Высокий уровень технической подготовленности определяет эффективность индивидуальных, групповых и командных тактических действий. Высшим уровнем классификации тактических действий является стратегия. Стратегия определяет цели и задачи пути достижения поставленного результата.

Современные представления о методах обучения и тренировки имеют различные классификации. Одним из условий классификации методов является их разделение по направленности решения специфических задач. Спортивная подготовка хоккеистов представляет собой сложный процесс, включающий обучение, воспитание и тренировку.

В учебнике В. П. Савина отмечается, что «многообразие применяемых в хоккее упражнений целесообразно классифицировать по педагогическим признакам. Все упражнения подразделяются на два раздела – основные и вспомогательные. Вспомогательные упражнения подразделяются на общеподготовительные, специально-подготовительные и подводящие.

Общеподготовительные упражнения направлены на всестороннее, гармоничное развитие, повышение уровня здоровья и функциональных возможностей. в этой группе можно условно выделить общеразвивающие упражнения типа зарядки, упражнения с партнером и упражнения из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, плавания, лыжного спорта и другие).

К группе подводящих относятся упражнения, которые по форме и содержанию адекватны основным – соревновательным. применяют их преимущественно для освоения и совершенствования технико-тактических приемов игры к ним относятся различные имитационные упражнения, упражнения на специальных тренажерных устройствах, модернизированные под хоккей различные спортивные игры. Раздел основных (соревновательных) упражнений включает в себя упражнения по технике, тактике, специальной физической подготовке и комбинированные упражнения. группа упражнений по технике наиболее разнообразна и предназначена для освоения и совершенствования различных технических приемов игры (передвижение на коньках, броски, ведение, обводка, финты, отбор шайбы, силовые единоборства). группа упражнений по тактике используется для освоения и совершенствования различных тактических комбинаций и вариантов в рамках определенных тактических систем.

Упражнения по специальной физической подготовке направлены на развитие и поддержание уровня специальных физических качеств (выполняются на коньках

на льду хоккейного поля).

Комбинированными упражнения выполняются с целью одновременного совершенствования техники, тактики и физической подготовки.

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

При построении 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 сенситивные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества.

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.

Для того 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. Далее, основываясь на процентные соотношения отдельных видов подготовки согласно Федеральному стандарту по виду спорта «хоккей», по каждому возрасту, рассчитывается объемы (в часах) на отдельные виды подготовки. Разработанный и выверенный таким образом план многолетней подготовки юных хоккеистов является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования.

Почасовое распределение нагрузки по каждому возрасту представлено в таблицах 17-27.

Таблица 17

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 8 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		13	8	6	6	5	7	5	5	6	6	5	72
	Функциональная СФП					1	1			1	1			4
	Техническая			9	11	10	10	10	10	10	10	10	10	100
	Технико-тактическая						1	4	3	1	3	3	2	17
	Игровые упр.				8	5	3	3	3	3	3	3	2	33
	Соревнования													
	Итого:	0	13	17	25	22	20	24	21	20	23	22	19	226
Не физическая деятельность	Теоретическая					1	1	1	1	1	1			6
	Психологическая				1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
	Итого:				1	2	2	2	2	2	2	1	2	16
Контроль	Медицинский и медико-биологический	4		4					4					12
	Тестирование и контроль			3			3			3			4	13
	Итого:	4		7			3		4	3			4	25
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	13	8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
	Итого:	13	8	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	50
Всего по месяцам		17	21	26	29	27 ₅₃	28	29	30	28	28	26	28	317

Таблица 18

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 9 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		24	7	7	5	3	7	5	3	7	6	4	78
	Функциональная СФП			1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
	Техническая			21	17	10	8	10	8	8	10	12	18	120
	Технико-тактическая			1	4	4	4	4	4	2	4	2		29
	Игровые упр.				4	4	5	5	5	5	5	4		37
	Соревнования					4	4	4	4	4	4	4		28
	Итого:	0	24	29	32	28	25	31	27	24	32	29	23	304
Не физическая деятельность	Теоретическая			1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	14
	Психологическая			2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	19
	Итого:	0	0	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	33
Контроль	Медицинский и медико-биологический	5		5					5					15
	Тестирование и контроль			3			3			3			5	14
	Итого:	5	0	8	0	0	3	0	5	3	0	0	5	29
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	34	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
	Итого:	34	20	2	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
Всего по месяцам		39	44	42	41	38	38	36	41	36	41	37	37	474

Таблица 19

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 10 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		24	7	7	5	4	7	5	3	7	6	4	78
	Функциональная СФП			1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	12
	Техническая			20	15	10	8	8	8	8	10	12	16	115
	Технико-тактическая			2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	35
	Игровые упр.				4	4	5	5	5	5	5	4		37
	Соревнования				2	5	5	4	3	5	5	4		33
	Итого:	0	24	30	33	29	27	29	26	27	33	30	23	311
Не физическая деятельность	Теоретическая			1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	15
	Психологическая			2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	19
	Итого:	0	0	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	34
Контроль	Медицинский и медико-биологический	5		5					5					15
	Тестирование и контроль		3				3			3			5	14
	Итого:	5	3	5	0	0	3	0	5	3	0	0	5	29
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	34	16	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
	Итого:	34	16	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	108
Всего по месяцам		39	43	44	42	39	40	39	40	39	42	38	37	482

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 11 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		22	11	9	6	6	5	4	8	8	5	4	88
	Функциональная СФП		2	4	6	5	4	4	4	4	4	4	3	44
	Техническая		15	24	10	8	3	10	8	0	5	5	21	109
	Технико-тактическая			4	4	6	6	8	6	6	4	2	2	48
	Игровые упр.				6	6	8	6	8	8	6	4	2	54
	Соревнования				10	12	14	12	12	14	15	15	5	109
	Итого:	0	39	43	45	43	41	45	42	40	42	35	37	452
Не физическая деятельность	Теоретическая		3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	30
	Психологическая		3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	30
	Итого:		6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	60
Контроль	Медицинский и медико-биологический	8	4	4					6					22
	Тестирование и контроль			4			3			4			4	15
	Итого:	8	4	8	0	0	3	0	6	4	0	0	4	37
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	56	30	8	12	8	8	12	8	8	8	12	12	182
	Итого:	56	30	8	12	8	8	12	8	8	8	12	12	182
Всего по месяцам		64	79	65	60	54	58	63	62	58	56	53	59	731

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 12 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		22	11	10	6	6	5	4	8	8	6	4	90
	Функциональная СФП		2	4	6	6	5	4	4	4	4	4	3	46
	Техническая		15	24	10	8	5	10	8	3	5	5	21	114
	Технико-тактическая			4	6	6	6	8	6	6	6	3	2	53
	Игровые упр.				6	8	8	6	8	8	7	5	2	58
	Соревнования				10	12	14	12	12	14	15	15	5	109
	Итого:	0	39	43	48	46	44	45	42	43	45	38	37	470
Не физическая деятельность	Теоретическая		3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	30
	Психологическая		3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	30
	Итого:	0	6	6	3	3	6	6	6	6	6	6	6	60
Контроль	Медицинский и медико-биологический	8	4	4					6					22
	Тестирование и контроль			4			3			4			4	15
	Итого:	8	4	8	0	0	3	0	6	4	0	0	4	37
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	56	30	8	12	8	8	12	8	8	8	12	12	182
	Итого:	56	30	8	12	8	8	12	8	8	8	12	12	182
Всего по месяцам		64	79	65	63	57	61	63	62	61	59	56	59	749

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 13 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		23	12	10	6	6	4	5	8	8	7	6	95
	Функциональная СФП		3	6	8	7	6	5	5	5	5	5	5	60
	Техническая		15	24	10	8	5	10	8	3	5	5	21	114
	Технико-тактическая			5	6	6	7	8	6	6	6	4	2	55
	Игровые упр.				6	8	8	6	8	8	7	5	3	59
	Соревнования				14	18	14	14	14	18	18	18	8	140
	Итого:	0	41	47	54	53	50	47	46	48	49	44	45	523
Не физическая деятельность	Теоретическая		3	4	5	6	6	5	4	4	5	3	3	48
	Психологическая		5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	37
	Итого:	0	8	7	8	9	9	8	7	7	8	6	8	85
Контроль	Медицинский и медико-биологический	8		8					6				6	28
	Тестирование и контроль		8			6		8				6		28
	Итого:	8	8	8	0	6	0	8	6	0	0	6	6	56
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	80	40	13	13	10	12	10	8	12	12	12	12	234
	Итого:	80	40	13	13	10	12	10	8	12	12	12	12	234
Всего по месяцам		88	97	75	75	72	71	73	67	67	69	68	71	898

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 14 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		23	12	10	6	6	4	5	8	8	7	6	95
	Функциональная СФП		3	6	8	7	6	5	5	5	5	5	5	60
	Техническая		13	20	10	8	5	5	5	5	5	5	19	100
	Технико-тактическая			6	7	7	8	9	7	7	7	5	3	65
	Игровые упр.				6	7	8	8	8	8	7	5	3	60
	Соревнования				15	19	19	15	15	19	19	19	10	150
	Итого:	0	39	44	56	54	52	46	45	52	51	46	46	530
Не физическая деятельность	Теоретическая		3	4	6	5	6	5	4	4	5	3	3	48
	Психологическая		5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	37
	Итого:	0	8	7	9	8	9	8	7	7	8	6	8	85
Контроль	Медицинский и медико-биологический	8		8					6				6	28
	Тестирование и контроль		8			6		8				6		28
	Итого:	8	8	8	0	6	0	8	6	0	0	6	6	56
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	80	40	13	13	10	12	10	8	12	12	12	12	234
	Итого:	80	40	13	13	10	12	10	8	12	12	12	12	234
Всего по месяцам		88	95	72	78	80	73	72	66	71	71	70	72	905

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 15 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		24	15	11	7	7	6	8	8	7	6	6	105
	Функциональная СФП		8	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	92
	Техническая		13	20	10	8	5	5	5	5	5	5	19	100
	Технико-тактическая		7	7	7	7	8	9	8	8	7	7	6	81
	Игровые упр.				7	8	9	9	9	9	8	6	6	71
	Соревнования			10	18	22	22	18	18	24	24	20	12	188
	Итого:	0	52	61	61	60	59	55	57	62	59	52	58	637
Не физическая деятельность	Теоретическая		8	10	10	8	8	6	6	8	8	8	8	88
	Психологическая		5	5	4	5	5	6	5	4	4	4	3	50
	Итого:	0	13	15	14	13	13	12	11	12	12	12	11	138
Контроль	Медицинский и медико-биологический	6		6				7	7				12	38
	Тестирование и контроль		10	10			10	10				10		50
	Итого:	6	10	16	0	0	10	17	7	0	0	10	12	88
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	91	51	21	18	21	22	15	19	19	23	22	15	337
	Итого:	91	51	21	18	21	22	15	19	19	23	22	15	337
Всего по месяцам		97	126	113	93	94	104	99	94	94	94	96	96	1200

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 16 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		26	16	13	8	7	8	10	10	9	8	10	125
	Функциональная СФП		10	12	10	10	12	12	12	10	10	10	10	118
	Техническая		15	15	10	8	6	5	5	5	5	5	19	98
	Технико-тактическая		8	9	9	9	10	11	10	10	9	9	8	102
	Игровые упр.				9	10	10	10	10	10	10	7	7	83
	Соревнования			12	20	26	26	22	20	26	26	26	14	218
	Итого:	0	59	64	71	71	71	68	67	71	69	65	68	744
Не физическая деятельность	Теоретическая		10	10	10	10	8	8	8	10	10	9	9	102
	Психологическая		4	6	8	8	8	6	6	8	8	6	5	73
	Итого:	0	14	16	18	18	16	14	14	18	18	15	14	175
Контроль	Медицинский и медико-биологический	8		8				8	8				12	44
	Тестирование и контроль		9	9			9		9			8		44
	Итого:	8	9	17	0	0	9	8	17	0	0	8	12	88
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	152	75	16	18	19	15	16	12	18	18	22	12	393
	Итого:	152	75	16	18	19	15	16	12	18	18	22	12	393
Всего по месяцам		160	157	113	107	108	111	106	110	107	105	110	106	1400

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 17 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		27	16	13	8	7	8	10	10	9	8	11	127
	Функциональная СФП		10	13	11	11	13	13	13	11	11	11	11	128
	Техническая		15	15	10	8	6	5	5	5	5	5	19	98
	Технико-тактическая		10	10	10	10	11	12	11	11	10	10	9	114
	Игровые упр.			2	20	11	11	11	11	11	11	8	7	92
	Соревнования			12	74	26	26	22	20	26	26	26	14	218
	Итого:	0	62	67	11	74	74	71	70	74	72	68	71	777
Не физическая деятельность	Теоретическая		11	11	9	11	9	9	9	11	11	10	10	113
	Психологическая		5	7	20	9	9	7	7	9	9	7	5	84
	Итого:	0	16	18		20	18	16	16	20	20	17	16	197
Контроль	Медицинский и медико-биологический	9		9			4	9	9				6	46
	Тестирование и контроль		10	9			6		9			9	7	50
	Итого:	9	10	18	0	0	10	9	18	0	0	9	13	96
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	153	77	18	20	21	17	18	14	20	20	24	14	416
	Итого:	153	77	18	20	21	17	18	14	20	20	24	14	416
Всего по месяцам		162	165	121	114	115	119	114	118	114	112	118	114	1486

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса в возрасте 18 лет

Виды подготовки		Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	ИТОГО
Подготовка с двигательной активностью	Общая и специализированная физическая (вне льда)		28	17	14	9	8	9	11	11	10	9	12	138
	Функциональная СФП		11	14	12	12	14	14	14	12	12	12	12	139
	Техническая		15	15	10	8	6	5	5	5	5	5	19	98
	Технико-тактическая		11	11	11	11	12	13	12	12	11	11	10	125
	Игровые упр.			2	10	11	11	11	11	11	11	8	7	92
	Соревнования			12	20	26	26	22	20	26	26	26	14	218
	Итого:		65	70	77	77	77	74	73	77	75	71	74	810
Не физическая деятельность	Теоретическая		12	12	12	12	10	10	10	12	12	11	11	124
	Психологическая		6	8	10	10	10	8	8	10	10	8	6	95
	Итого:		17	19	21	21	19	17	17	21	21	18	17	219
Контроль	Медицинский и медико-биологический	10	5	9			4	4	9				8	49
	Тестирование и контроль		6	10			7	6	10			10	6	55
	Итого:	10	11	19	0	0	11	10	19	0	0	10	14	104
Восстановление	Восстановительные занятия, растяжки, заминки и т.д.	155	79	20	22	23	19	20	16	22	22	26	16	440
	Итого:	155	79	20	22	23	19	20	16	22	22	26	16	440
Всего по месяцам		165	173	129	121	122	127	124	126	121	121	126	122	1573

Любая активная физическая деятельность так или иначе сопряжена с возникновением случайных травм. В хоккее причиной этого являются высокие скорости передвижения игроков на льду, ситуативный характер деятельности, возможные неопределяемые дефекты инвентаря и спортивного сооружения. Тренер должен первым оказаться на месте инцидента. Ему необходимо быть всегда подготовленным к различным экстренным ситуациям ментально, физически, инструментально и, конечно, теоретически.

Очевидно, что избежать травматизма полностью не представляется возможным, но за счет тщательного планирования и соблюдения техники безопасности можно свести риски к минимуму.

Тренировочный процесс на всех этапах подготовки должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий хоккеем и располагающими необходимым исправным инвентарем, и оборудованием. При проведении тренировочных занятий тренеры и спортсмены должны соблюдать Правила поведения учащихся и их родителей на территории УДС «Крылья Советов», Инструкцию по охране труда при проведении занятий по хоккею, Правила внутреннего распорядка занимающихся в АНО ОХК «Крылья Советов», утвержденные Генеральным директором и принятые тренерским советом.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия.

Тренировочные занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам. К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до 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 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 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 и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Прогнозирование спортивных достижений — один из важных разделов управления многолетней системой подготовки. Прогнозирование является обязательной составной частью работы специалистов в области спорта высших достижений. Достоверно прогнозируя спортивный результат, можно определять параметры тренировочного процесса, позволяющие выйти на прогнозируемый уровень. Определения «спортивные достижения» и «спортивный результат» не являются тождественными.

Спортивный результат — это определённый исход соревновательной деятельности отдельного хоккеиста или команды, который отражает степень реализации текущего уровня интегральной подготовленности на данный период и выражается в количественных или качественных показателях согласно правилам избранного вида спорта. Следует сказать, что признание спортивного результата официальным требует его фиксации в установленном порядке в судейских протоколах проведенного соревнования.

Спортивное достижение — это уровень успешности и результативности соревновательной деятельности отдельного хоккеиста или команды, который превосходит прежние результаты и позволяет стать выше в ранговом ряду.

Первый шаг в рациональном построении многолетней подготовки связан с установлением возрастных границ, в рамках которых демонстрируются высшие спортивные результаты. Важно знать оптимальные темпы прироста спортивных результатов во времени, а также общую продолжительность достижения уровня высших спортивных результатов. Определение возрастных границ становления спортивного мастерства позволяет наметить этапы, в соответствии с которыми определяются основные задачи подготовки, динамика нагрузок, преимущественный состав средств и методов подготовки. Темпы прироста спортивных результатов неравномерны. На начальных этапах спортивного совершенствования прирост идет быстрее, а на заключительных — медленнее. Установление возрастных границ вовсе не исключает, что отдельные одаренные хоккеисты могут показать выдающиеся результаты, несколько опережая средний показатель.

Таким образом, чтобы подготовить хоккеиста и команду, тренер должен представлять необходимый уровень подготовленности. Понимание этого позволит ему разработать модельные характеристики физической, технической, тактической, теоретической, интегральной и психической подготовленности, гарантирующие борьбу за победу.

Планы подготовки и планирование спортивных результатов осуществляется как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки.

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности 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, постепенное увеличение объема тренировочных, игровых и соревновательных нагрузок влечет за собой повышение уровня спортивного мастерства.

4.1.1 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка тесно связана с физической, технико - тактической и психологической подготовкой и проводится круглогодично в виде лекций, бесед, установок и разборов игр, а также в ходе тренировочных занятий.

Таблица 28

Тема	Краткое содержание	Этап подготовки
Физическая культура и спорт	Физическая культура как составная часть общей культуры в России. Спорт как составная часть физической культуры. Их значение для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины.	НП
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Характеристика положительных влияний на органы и системы человека. Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия.	НП, УТЭ
Личная и общественная гигиена в физкультуре и спорте.	Понятие о гигиене. Уход за телом. Требования к местам занятий, инвентарю. Питание и режим дня.	НП, УТЭ
Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.	Популярность хоккея. Структура и содержание игровой деятельности, её воздействие на органы и функциональные системы.	НП, УТЭ
Этапы развития отечественного хоккея.	Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение в России. Достижения отечественного хоккея в международных соревнованиях.	НП, УТЭ
История ХК «Крылья Советов»	История ХК «Крылья Советов» и СДЮШОР «Крылья Советов». Достижения. Персоналии.	НП, УТЭ
Травматизм в спорте и его профилактика	Травмы и их характер в хоккее. Профилактика травматизма.	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ
Характеристика системы подготовки хоккеистов.	Основные составляющие системы подготовки. Периодизация тренировки. Виды нагрузок. Особенности тренировки юных спортсменов.	УТЭ, ССМ
Управление подготовкой хоккеистов.	Виды планирования его формы и содержание. Контроль и самоконтроль. Характеристика комплексного контроля.	УТЭ, ССМ
Основы техники и технической подготовки.	Основные понятия о технике игры. Классификация и анализ приёмов игры в хоккей. Техника вратаря. Методы разучивания технических приёмов.	НП, УТЭ, ССМ
Основы тактики тактическая подготовка.	Стратегия и тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в обороне и атаке. Методы разучивания тактических приёмов.	НП, УТЭ, ССМ
Характеристика физических	Характеристика и методика воспитания	НП, УТЭ, ССМ

качеств и методика их воспитания.	силовых, скоростных, координационных качеств, специальной выносливости.	
Соревнования по хоккею.	Планирование, организация и проведение соревнований. Основные правила. Судейство соревнований.	УТЭ, ССМ, ВСМ
Психологическая подготовка.	Общая и специальная психологическая подготовка. Формирование боевой готовности. Психологический настрой и восстановление.	УТЭ, ССМ, ВСМ
Разработка плана предстоящей игры.	Сопоставление сил противника и сил своей команды. Составление плана предстоящей игры с определением тактических построений.	УТЭ, ССМ, ВСМ
Установка и разбор игры.	Установка на игру с конкретными заданиями. Разбор прошедшей игры. Оценка тренера.	НП, УТЭ, ССМ, ВСМ

4.1.2 Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Средства физической подготовки:

Строевые и порядковые упражнения. Построение, перестроение группы. Размыкания, повороты. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Отведения и приведения, махи вперёд, назад и в сторону.

Выпады и вращения. Приседания и прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением собственного веса (подтягивания, отжимание, приседания), упражнения с партнёром. Упражнения со снарядами и на снарядах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

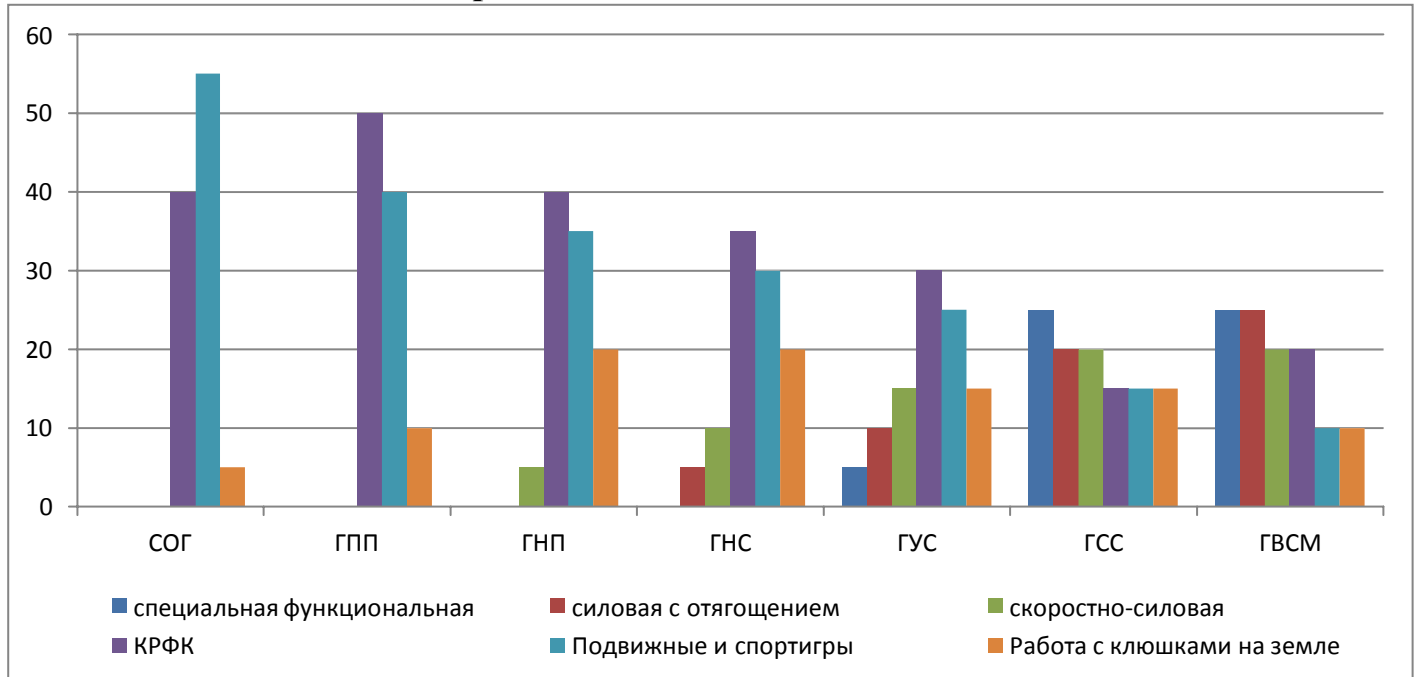
Различные прыжковые упражнения в высоком темпе. Метания различных снарядов. Упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью. Кросс. Тест Купера -6,12 -минутный бег.

Упражнения из других видов спорта. Футбол, гандбол, баскетбол, регби. Акробатические упражнения.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты.

Диаграмма ОФП на всех этапах подготовки



Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

Упражнения для развитие специальных силовых и скоростно - силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность передвижения хоккеистов на коньках. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста. Прыжковая имитация. Бег с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий.

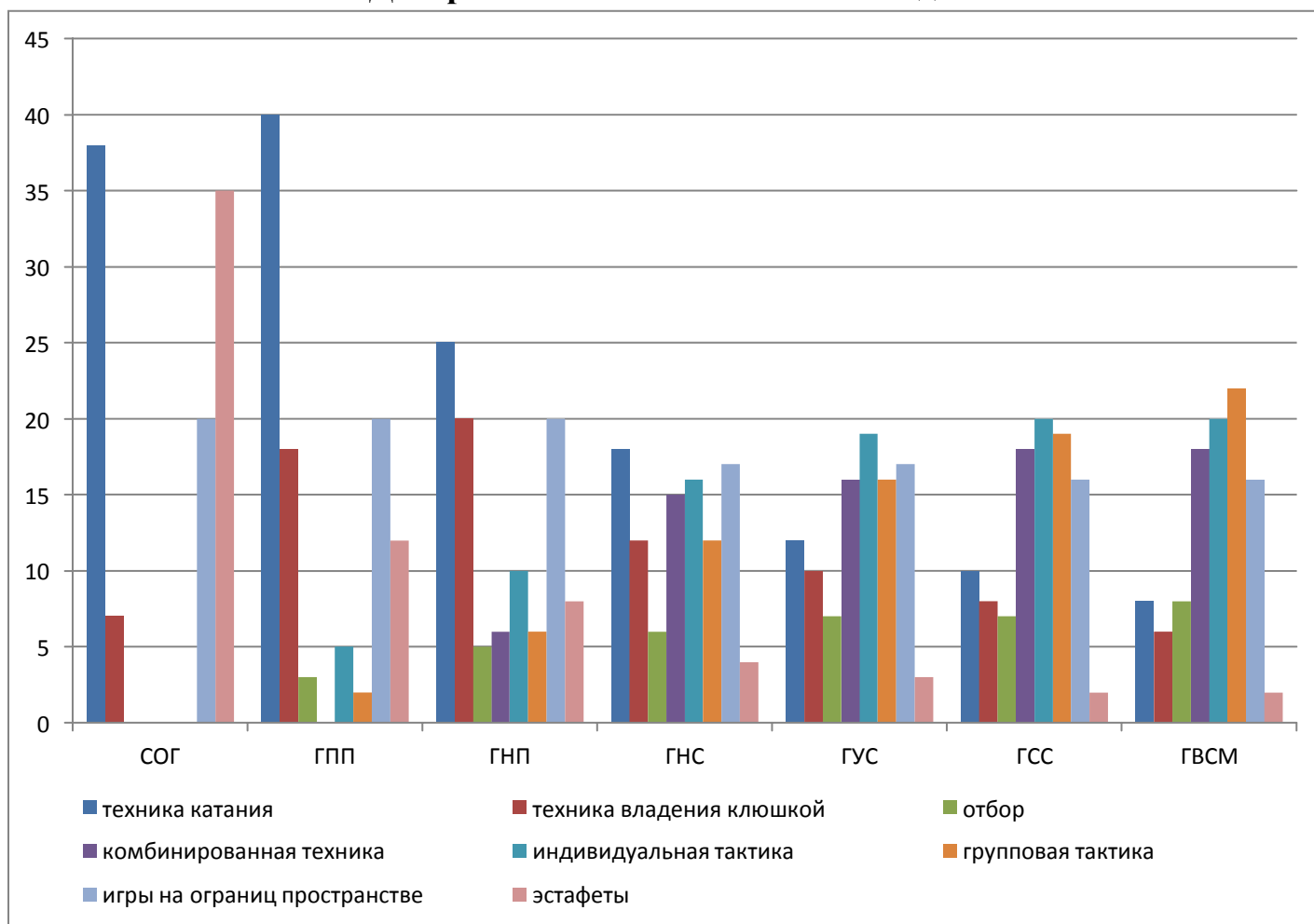
Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению качества выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Мах и вращения клюшкой. Имитация бросков. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжелённой шайбы.

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнёром: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью, задней частью бедра.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций. Старты с места и в движении по сигналу. Игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнёра. Челночный бег, эстафеты. Выполнение различных игровых приёмов (бросков, ударов, ведения) с возможно максимальной быстротой.

Упражнения для развития специальных координационных качеств, выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки, перекаты. С группами спортивного совершенствования целесообразно вводить фактор необычности, например старты из различных положений: броски сидя, стоя на коленях, в падениях и т.п. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

Диаграмма СФП на всех этапах подготовки



Физическая подготовка вратаря.

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного

мастерства мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажёрных устройствах, а также упражнений заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять большое внимание развитию скоростных и координационных качеств, гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе совершенствования спортивного мастерства заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объёме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности.

Специфика игры вратарей позволяет выделить определённые физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объём, чем у полевых игроков, занимают упражнения для развития гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня развития гибкости зависит эффективность выполнения технических приёмов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных.

4.1.3 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. На

протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Таблица 29

Приемы техники владения клюшкой и шайбой на всех этапах

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Год обучения									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
1.	Основная стойка хоккеиста	+	+	+							
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий	+	+	+							
3.	Ведение шайбы на месте	+	+	+	+						
4.	Широкое ведение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу		+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед			+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с перекладыванием крюка клюшки				+	+	+	+			
8.	Ведение шайбы коньками				+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед					+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении			+	+		+				
11.	Длинная обводка			+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка				+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка							+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов				+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой				+	+	+	+	+	+	
16.	Финт с изменением скорости движения						+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем				+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы							+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы							+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)		+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)			+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом				+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)					+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка				+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы			+	+		+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы							+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны				+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем			+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям					+	+	+	+	+	+

30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания			+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника				+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайбы с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом						+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью						+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра							+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладения шайбой						+	+	+	+	+

В связи со значительным отличием структуры соревновательной деятельности вратаря от структуры полевого игрока тренировочный процесс вратаря должен иметь существенные отличия и быть адекватным его соревновательной деятельности. Различия имеют место быть не только в технической, и тактической подготовке, но также и в содержании, и двигательных режимах физической подготовки.

Техническая подготовка вратаря.

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря на этапе совершенствования спортивного мастерства является *техническая подготовка*.

Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приёмов и овладения более сложными, нестандартными приёмами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в полном объёме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

При освоении совершенствования приёмов техники ловли и отбивания шайбы ловушкой, блином, щитками или клюшкой следует использовать комплексы упражнений в сложных игровых условиях, при действии ряда сбивающих факторов: уплотнённая противоборствующая команда вблизи ворот, помехи видимости вратарю, скрытность быстрота и неожиданность завершающих бросков и острых передач; все возможные добивания и подправления шайбы игроками противоборствующей команды. Кроме этого целесообразно практиковать упражнения по совершенствованию техники ловли и отбивания шайбы из различных исходных положений: в основной стойке, в падении на одно и два колена, на бок и на грудь и др.

Техническая подготовка вратаря для всех этапов.

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		Год											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			Весь период	Весь период
1.	Обучение основной стойке вратаря		+	+									
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому		+	+									
3.	Приемы техники передвижения на коньках		+	+									
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)		+	+		+	+						
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)			+		+	+	+					
6.	Передвижение вперед выпадами			+		+	+						
7.	Торможения плугом, полуплугом			+									
8.	Торможение на параллельных коньках		+	+		+	+	+	+	+	+	+	
9.	Передвижения короткими шагами			+		+	+	+	+	+	+	+	
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря			+		+	+	+	+	+	+	+	
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступанием			+		+	+	+	+	+	+	+	
12.	Ловля шайбы												
13.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+		+							
15.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением					+	+						
16.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+					
17.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+				
18.	Ловля шайбы на блин							+	+				
19.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени					+	+						
20.	Отбивание шайбы												
21.	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+								
22.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+						
23.	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена				+								
24.	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+						
25.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
26.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+						

27.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+	+	+		
28.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена				+	+	+	+	+		
29.	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена				+	+	+	+	+		
30.	Отбивание шайбы щитками в шпагате				+	+	+	+	+		
31.	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки				+	+	+	+	+		
32.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+
33.	Прижимание шайбы										
34.	Прижимания шайбы туловищем и ловушкой				+	+	+	+			
35.	Владение клюшкой и шайбой										
36.	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении					+	+	+	+		
37.	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена					+	+	+	+		
38.	Остановка шайбы клюшкой у борта			+		+	+	+	+		
39.	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту					+	+	+	+		
40.	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+
41.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками						+	+	+	+	+
42.	Передача шайбы подкидкой						+	+	+	+	+
43.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							+	+	+	+

4.1.4 Тактическая подготовка.

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

В таблице представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам обучения.

Таблица 31

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы тактики хоккея	НП			УТЭ					СММ	ВСМ
		Год									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
1.	Приемы тактики обороны										
2.	Скоростное маневрирование и выбор позиции			+	+		+	+	+	+	+
3.	Дистанционная опека					+	+	+	+	+	+
4.	Контактная опека							+	+	+	+
5.	Отбор шайбы перехватом			+	+	+	+				
6.	Отбор шайбы клюшкой			+	+	+	+			+	+
7.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств							+	+	+	
8.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок							+	+	+	+
9.	Приемы групповых тактических действий										
10.	Страховка					+	+	+	+	+	+
11.	Переключение								+	+	+
12.	Спаренный (парный) отбор шайбы								+	+	+
13.	Взаимодействие защитников с вратарем							+	+		
14.	Приемы командных тактических действий										
15.	Принципы командных оборонительных тактических действий									+	+
16.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2						+	+	+	+	+
17.	Малоактивная оборонительная система 1—4						+	+	+	+	+
18.	Малоактивная оборонительная система 1-3-1									+	+
19.	Малоактивная оборонительная система 0-5						+	+	+	+	+
20.	Активная оборонительная система 2—1—2							+	+	+	+
21.	Активная оборонительная система 3—2									+	+
22.	Активная оборонительная система 2—2—1										+
23.	Прессинг							+	+	+	+
24.	Принцип зонной обороны в зоне защиты						+	+	+	+	+
25.	Принцип персональной обороны в зоне защиты							+	+	+	+

26.	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты							+	+	+	+	+
27.	Тактические построения в обороне при численном меньшинстве								+	+	+	+
28.	Тактические построения в обороне при численном большинстве								+	+	+	+
29.	Приемы тактики нападения. Индивидуальные атакующие действия											
30.	Атакующие действия без шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем			+	+			+	+	+	+	+
32.	Групповые атакующие действия											
33.	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место			+	+	+	+	+	+	+	+	+
35.	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта								+	+	+	+
36.	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач								+	+	+	+
37.	Тактическая комбинация — «скрещивание»								+	+	+	+
38.	Тактическая комбинация — «стенка»							+	+	+	+	+
39.	Тактическая комбинация — «оставление шайбы»							+	+	+	+	+
40.	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»								+	+	+	+
41.	Тактическая комбинация — «заслон»								+	+	+	+
42.	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: — в зоне нападения; — в средней зоне; — в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	+
43.	Командные атакующие тактические действия											
44.	Организация атаки и контратаки из зоны защиты				+	+	+	+	+	+	+	+
45.	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих							+	+	+	+	+
46.	Выход из зоны защиты через центральных нападающих					+	+	+	+	+	+	+
47.	Выход из зоны через защитников							+	+	+	+	+
48.	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач								+	+	+	+
49.	Контратаки из зоны защиты и средней зоны								+	+	+	+
50.	Атака с хода								+	+	+	+
51.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих							+	+	+	+	+
52.	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего							+	+	+	+	+
53.	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников							+	+	+	+	+
54.	Игра в неравночисленных составах — в численном большинстве 5:4, 5:3							+	+	+	+	+
55.	Игра в нападении в численном меньшинстве								+	+	+	+
56.	Тактика игры вратаря											
57.	Выбор позиции в воротах											
58.	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
59.	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника				+	+	+	+	+	+	+	+
60.	Прижимание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+

61.	Перехват и остановка шайбы				+	+	+	+	+	+	+
62.	Выбрасывание шайбы			+	+	+	+	+	+	+	+
63.	Взаимодействие с игроками защиты при обороне						+	+	+	+	+
64.	Взаимодействие с игроками при контратаке						+	+	+	+	+

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизированно) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на этапе совершенствования спортивного мастерства следует придавать особое значение. Для этого следует использовать комплекс различных игровых упражнений и спортивных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2; 2:1; 2:2; 3:2). Кроме этого в тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с ограничением видимости вратарю, упражнения с добиванием и подправлением шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы, за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованию взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнёрам.

4.1.4 Психологическая подготовка.

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.

Воспитание личностных качеств.

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение

к труду, патриотизм, любовь и преданность 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 коллектива.

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 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 воспитания.

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:

- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;

- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- 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 с портсменом 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.

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

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

Разбор прошедшей игры проводится на следующий день после матча на общем собрании команды. Тренер даёт оценку прошедшему матчу, анализирует игру звеньев игроков. Отмечает степень выполнения ими заданий.

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

В заключение тренер подводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 32

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет(МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и

	Состояние современного спорта			системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

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 спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

На современном этапе развития хоккея проблематика отбора является по-прежнему актуальной. Более того, следует отметить существенное расширение перечня сложных вопросов. Сегодня на первый план выдвинуты вопросы идентификации потенциально талантливых спортсменов. Традиционно перспективность хоккеистов оценивалась на основании данных о динамике специфических физических качеств (преимущественно скоростно-силовых), уровне развития способности дифференцировать пространственные, временные параметры движений, проявления нервно-мышечных усилий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Сегодня необходимо понимание потенциальных возможностей спортсмена, его индивидуальных особенностей для долгосрочного планирования многолетней спортивной подготовки.

В контексте проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва исключительно важным является раннее проведение не только отбора, но и мероприятий по дальнейшей спортивной ориентации юных хоккеистов. Это позволяет более целенаправленно подбирать тренировочные воздействия правильно специализировать подготовку, исходя из индивидуальных возможностей юных спортсменов. Неодинаковые темпы развития юных хоккеистов одного и того же возраста могут легко ввести в заблуждение даже опытного тренера. Зачастую высокие для текущего возраста показатели являются результатом более ранних сроков биологического созревания. Поэтому при оценке результатов тестирования необходимо всегда учитывать биологический возраст. Наиболее высокие темпы прироста двигательных способностей (особенно

скоростных) обнаруживаются в 11-12 лет. Силовые показатели (например, число подтягиваний) существенно увеличиваются в 14-15 лет.

Проведение отбора предполагает широкое применение модельных характеристик. Разрабатывая модельные характеристики хоккеистов в зависимости от игрового амплуа, М. С. Бриль предложил наиболее важные и определяющие эффективность соревновательной деятельности качества.

В *модельных характеристиках защитника* наиболее важное значение имеют антропометрические данные (рост, вес, индекс массы тела, длина конечностей). В отношении двигательных способностей у защитников, наибольшую роль играют силовые показатели, выносливость и быстрота. Также автор отмечает необходимость следующих психологических свойств: уравновешенность, готовность к самопожертвованию, быстрота принятия решений, высокий уровень показателей оперативного и тактического мышления, способность предвидеть развитие игровой ситуации.

Модельные характеристики крайнего нападающего характеризуются наличием высокого уровня оперативного мышления, быстроты, а также способности к взаимодействию.

К критериям, важным для *центрального нападающего* относится тактическая образованность, способность к взаимодействию, организаторские умения, физические качества, интеллект. Говоря о этапах проведения отбора, целесообразно выделить разработку Л. П. Сергиенко. Автор предлагает универсальную последовательность этапов отбора в зависимости от решаемых задач в процессе многолетней спортивной подготовки.

Помимо педагогических, антропометрических показателей при отборе рекомендуется использовать результаты исследований психофизиологических свойств спортсменов. При отборе высокую степень информативности имеют показатели простой зрительно моторной реакции (до нагрузки).

При занятиях хоккеем достаточно информативным показателем направленности тренировочного процесса является соотношение жирового и мышечного компонентов. В исследовании Н. В. Павловой показано, что жировая масса, превышающая 14 %, является лимитирующим фактором и предиктором дезадаптивных состояний 15-16 летних хоккеистов.

С точки зрения планирования мероприятий отбора в долгосрочной перспективе определённый интерес представляют данные, полученные в результате исследования проведенного П. В. Квашуком. Автор предлагает иерархию значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Таблица 33

Иерархия значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапе высшего спортивного мастерства.

Группы факторов, влияющие на достижение спортивной результативности	Виды спорта			
	Циклические	Единоборства	Скоростно-силовые	Игровые
Морфологические	+	+	+	++
Энергетические	++++	++	++	+++
Технико-тактические	++	+++	+++	++++
Личностно-психические	+++	++++	++	+++

++++ - 30-40% ++ - 10-15%
 +++ - 20-25% + - менее 10%

Из данных, представленных в таблице, можно сделать вывод о комплексном характере влияния различных факторов на спортивную результативность в хоккее на этапе высшего спортивного мастерства. Ведущими факторами, определяющими результативность в хоккее, являются факторы технико-тактической и психологической направленности. В следующей таблице представлен другой разрез в отношении факторов, определяющих результативность в хоккее. Из данных таблицы напрашиваются явно неоднозначные выводы, но главный является подтверждением того факта, что ранняя специализация в хоккее не всегда гарантирует успешность спортивной карьеры на более поздних этапах спортивной подготовки.

Таблица 34

Иерархия значимости факторов спортивной результативности в различных видах спорта на этапах спортивной подготовки.

Группы факторов, влияющие на достижение спортивной результативности	Этапы спортивной подготовки		
	НП	УТЭ, ССМ	ВСМ
Морфологические	++++	++	+
Энергетические	++	++++	++
Технико-тактические	+	++	+++
Личностно-психические	+	++	++++

++++ - 30-40% ++ - 10-15%
 +++ - 20-25% + - менее

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 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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на следующем объекте:

Универсальный дворец спорта «Крылья Советов», г. Москва, ул. Толбухина, д.10., корп.4

Указанный объект соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- наличие хоккейной площадки;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица №35, 36);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 37,38);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

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

Таблица 35

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

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

Таблица 36

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п\п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации	Количество	Срок эксплуатации
1	Клюшка для вратаря	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	На занимающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Таблица № 37

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока	комплект	На обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	На обучающего	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвием)	пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвием)	пар	На обучающего	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	На обучающего	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	На обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1

11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатки вратаря (блин)	штук	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатки вратаря (ловушка)	штук	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	На обучающе гося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающе гося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку,

должен соответствовать требованиям, установленным: профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер» утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

- 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 образовательные программы спортивной, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утвержден приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 г.).

5. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

6. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 г №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом Минспорта России № 1267 от 19.12.2022 г.).

8. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

7.1 Список литературных источников

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 04.04.2020).
2. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 16.12.2019) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34683/ (дата обращения 04.04.2020).
3. Азбука хоккея — ABC [Текст] / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск. : Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.
4. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. — 2 — е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2017. — 672 с.
5. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред. : П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. — М. : ЮНИТИ — ДАНА, 2015. — 688 с.
6. Алтухов, С. Ивент — менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. — М. : Советский спорт, 2013. — 208 с.
7. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. — 73 с.
8. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер. : М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.
9. Боуш, Г. Д. Методология научных исследований (в курсовых и выпускных квалификационных работах) : учебник [Текст] / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов. — Москва: ИНФРА-М, 2019. — 210 с.
10. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.
11. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
12. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 182 с.
13. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3 — е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.

14. Вестник Федерации хоккея России [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 96 с.
15. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
16. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М. : Человек, 2015. — 88 с.
17. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
18. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие [Текст] /В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.
19. Гаврилова, Е. А. Спорт, стресс, вариабельность: монография [Текст] / Е. А. Гаврилова. — М. : Спорт, 2015. — 169 с.
20. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст]/ Г. Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — 312 с.
21. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 143 с.
22. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.
23. Граевская, Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие [Текст] / Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 712 с.
24. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2016. — 297 с.
25. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно — педагогических исследований: учеб. пособие [Текст] / В. П. Губа, В. В. Пресняков. — М. : Человек, 2015. — 289 с.
26. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] / В. П. Губа. — М. : Советский спорт, 2012. — 384 с.
27. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография [Текст] / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.
28. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.
29. Детская спортивная медицина: учеб. пособие[- Текст] / под ред. : Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. — 4-е изд., испр. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 320 с.
30. Дмитриев, А. В. Спортивная нутрициология: монография [Текст] / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. — М. : Спорт, 2020. — 640 с.

31. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст] / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. — М. : Спорт, 2020. — 256 с.
32. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. — М. : Спорт, 2016. — 457 с.
33. Иорданская, Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: проблемы полового диморфизма: монография [Текст] / Ф. А. Иорданская. — М. : Спорт, 2020. — 272 с.
34. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2019. — 208 с.
35. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 464 с.
36. Иссурин, В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.
37. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.
38. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.
39. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
40. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.
41. Команов, В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. — М. : Спорт: Человек, 2017. — 144 с.
42. Кузьменко, Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско — юношеском спорте: монография [Текст] / Г. А. Кузьменко. — Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. — 212 с.
43. Кулиненков, О. С. Биохимия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненков, И. А. Лапшин, — 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2019. — 184 с.
44. Кулиненков, О. С. Медицина спорта высших достижений [Фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: монография [Текст] / О. С. Кулиненков. — М. : Спорт, 2016. — 321 с.
45. Кулиненков, О. С. Физиотерапия в практике спорта [Текст] / О. С. Кулиненков, Н. Е. Гречина, Д. О. Кулиненков. — М. : Спорт, 2017. — 257 с.
46. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.
47. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.
48. Ландырь, А. П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте учеб.

пособие [Текст] / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 240 с.

49. Ландырь, А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 256 с.

50. Ландырь, А. П. Электрокардиограмма спортсмена: монография [Текст] / А. П. Ландырь Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 320 с.

51. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.

52. Макарова, Г. А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) [Текст] / Г. А. Макарова. — М. : Спорт, 2017. — 161 с.

53. Малкин, В. Спорт — это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

54. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.

55. Медико-биологические термины в спорте: словарь-справочник /под ред. : А. В. Дмитриев. — М. : Спорт, 2019. — 336 с.

56. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография [Текст] / Л. М. Гунина [и др.] — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Спорт, 2020. — 360 с.

57. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — М. : Спорт: Человек, 2020. — 192 с.

58. Миллер, Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Л. Л. Миллер. — М. : Человек, 2015. — 185 с.

59. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. — Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб., — 2016. — 147 с.

60. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб. 2017. — 616 с.

61. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

62. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея) : монография (2 — е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. — СПб. — 2018. — 150 с

63. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. — М. : Просвещение, 2018. — 60 с.

64. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 288 с.

65. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. — 280 с.

66. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.

67. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.

68. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Витпостер, 2014. — 576 с.

69. О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 № 187 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

70. О внесении изменений в Приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 «Об утверждении порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2017 г. № 1035 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

71. О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14 октября 2009 г. № 905 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

72. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

73. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

74. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: Постановление от 15 апреля 2014 г. № 302 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

75. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации

[Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

76. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

77. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

78. Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

79. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

80. Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

81. Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

82. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

83. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

84. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта

и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.10.2019).

85. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

86. Павлова, Н. В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. — 51 с.

87. Павлова, Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд — во СибГУФК, 2016. — 51 с.

88. Песков, А. Н. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография [Текст] / под ред. А. Н. Песков. — М. : Проспект, 2016. — 129 с.

89. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).

90. Планы — конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с.— Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).

91. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

92. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

93. Планы—конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

94. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2019. — 656 с.

95. Подливаев, Б. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. — М. : 2016. — 390 с.

96. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

97. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / М — во здравоохранения Рос. Федерации. — М. : Спорт, 2017. — 109 с. — (Библиотечка спортивного врача

и психолога) .— Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/641250> (дата обращения 04.04.2020).

98. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/ (дата обращения 04.04.2020).

99. Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г. № 30 «О Федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_174530/ (дата обращения 04.04.2020).

100. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 № 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_321869/ (дата обращения 04.04.2020).

101. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

102. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

103. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 30 с. : ил. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).

104. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.11.2022 г. № 997 (зарегистрировано в Минюсте России от 16.12.2022. рег. № 71578) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326640/ (дата обращения 04.04.2023).

105. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 г. № 916н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел „Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта“ (Зарегистрирован в Минюсте РФ 14.10.2011 г. № 22054) » [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_120571/ (дата обращения 04.04.2020).

106. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.07.2014 г. № 906 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.06.01 Физическая культура и спорт (уровень подготовки кадров высшей квалификации)» [Электронный

ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_168164/ (дата обращения 04.04.2020).

107. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.10.2009 г. № 905 «О плане мероприятий по реализации стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_98816/ (дата обращения 04.04.2020).

108. Приказ Минобрнауки России от 11.08.2014 № 976 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_169193/ (дата обращения 04.04.2020).

109. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/ (дата обращения 04.04.2020).

110. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 (ред. от 17.01.2019) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_203315/ (дата обращения 04.04.2020).

111. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_155299/ (дата обращения 04.04.2020).

112. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_317625/ (дата обращения 04.04.2020).

113. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_154070/ (дата обращения 04.04.2020).

114. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013 № 30130) [Электронный ресурс] //

Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326640/ (дата обращения 04.04.2020).

115. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_160002/ (дата обращения 04.04.2020)

116. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 № 40158) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_190922/ (дата обращения 04.04.2020).

117. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_196549/ (дата обращения 04.04.2020).

118. Приказ Минспорта России от 30.11.2017 № 1035 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 29.04.2015 № 464 «Об утверждении Порядка ведения системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта, развиваемым соответствующей общероссийской спортивной федерацией, и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к физкультурно-спортивной или иной организации и спортивную квалификацию спортсменов» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.01.2018 № 49566) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287459/ (дата обращения 04.04.2020).

119. Приказ Минспорта России от 31.05.2018 № 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2018 № 51752) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_303970/ (дата обращения 04.04.2020).

120. Приказ Минспорттуризма России от 16.04.2012 № 347 «Об утверждении перечня иных специалистов в области физической культуры и спорта в Российской Федерации и перечня специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в составы спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 04.05.2012 № 24063) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_129540/ (дата обращения 04.04.2020).

121. Приказ Минспорттуризма РФ от 27.05.2010 № 525 (ред. от 11.07.2011) «Об утверждении Порядка материально — технического обеспечения, в том числе обеспечения спортивной экипировкой, научно — методического и антидопингового обеспечения спортивных сборных команд Российской

Федерации за счет средств федерального бюджета» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 07.07.2010 № 17757) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_102464/ (дата обращения 04.04.2020).

122. Приказ Минтруда от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146970/ (дата обращения 04.04.2020). 17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 01.07.2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_151143/ (дата обращения 04.04.2020).

123. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор — методист» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2014 № 34135) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_158496/ (дата обращения 04.04.2020).

124. Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.04.2019 № 54519) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_3239/ (дата обращения 04.04.2020).

125. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04.04.2020).

126. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше». — М. : Просвещение, 2018. — 1 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/02e/2019._Primernyy_uchebnyy_plan_trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu._Vozrastnaya_gruppa_6_let.pdf (дата обращения 04.04.2020).

127. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

128. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «6 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: <https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/> (дата обращения: 11.10.2019).

129. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина; ред. и вступ. слово С. В. Алексеева. — М. : Проспект, 2016. — 129 с.

130. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] / Н. Г. Пучков. — СПб. : «Издательский Дом «Нева», 2002. — 287 с.

131. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.
132. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101 — р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.04.2020).
133. Распоряжение Правительства РФ от 17.10.2018 г. № 2245 — р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_309457/ (дата обращения 04.04.2020).
134. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Текст] / И. В. Левшин [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 153 с.
135. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М. : Редакционно — издательский отдел РГАФК, 2002. — 62 с.
136. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М. : Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
137. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.
138. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.
139. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. — М. : Человек, 2011. — 161 с.
140. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] / А. С. Солодков Е. Б. Сологуб. — 8 — е изд. — М. : Спорт, 2018. — 624 с.
141. Спортивная медицина: национальное руководство [Текст] / под ред. : С. П. Миронова, Б. А. Поляева, Г. А. Макаровой. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. — 1184 с
142. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. В. А. Елифанова. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. — 336 с.
143. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.
144. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : [норматив. правовые и программно — метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. — 5 — е изд., доп. и испр. — М. : Спорт, 2018.— 1144 с. — Режим доступа: <https://ruscont.ru/efd/682611> (дата обращения 04.04.2020).
145. Тимакова, Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: [монография] [Текст] / Т. С. Тимакова. — М. : Спорт, 2018. — 288 с.

146. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.

147. Указ Президента РФ от 28.07.2012 № 1058 (ред. от 02.01.2017) «О Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта» (вместе с «Положением о Совете при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта») [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_133707/ (дата обращения 04.04.2020).

148. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с.

149. Федеральный закон от 03.07.2016 № 238 — ФЗ «О независимой оценке квалификации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.04.2020).

150. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 — ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (дата обращения 04.04.2020).

151. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 — ФЗ (ред. от 01.05.2019) «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 04.04.2020).

152. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно [и др.]. — Нац. гос. ун — т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. школа тренеров по хоккею. — 2 — е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.

153. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.

154. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие / В. В. Филатов. — СПб.: [б. и.], 2014. — 145 с.

155. Фудин, Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] / Н. А. Фудин [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 320 с.

156. Юров, И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. — М. : РУСАЙНС, 2018. — 184 с.

157. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. — 2 — е изд. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

7.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>
9. <https://rusada.ru/>