


Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО
«УОР №1 (колледж)»


(подпись) С.В.Степанов
от 31.03.2023 № 04-45/69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ХОККЕЙ»**

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 997)

Срок реализации Программы:
4 года (2023-2026 гг.)

Екатеринбург
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общее положение.....	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей».....	3
1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей».....	4
1.3. Цель Программы.....	5
1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них.....	6
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц.....	7
2.2. Объем Программы	8
2.3. Виды обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	8
2.3.1. Учебно-тренировочное занятие.....	9
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.....	12
2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.....	13
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
3. Система контроля.....	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, к участию в соревнованиях.....	26
3.2. Оценка результатов освоения Программы (аттестация по спорту).....	27
3.3. Контрольные и контрольно переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц.....	28
4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».....	35
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.....	35
4.2. Учебно-тематический план.....	49
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	56
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	56
5.2. Кадровые условия реализации Программы.....	63
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	64
7. Информационно-методические условия реализации Программы.....	65

1. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Настоящая программа разработана в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, №50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, « 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022г., регистрационный номер № 69543), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997) (далее – ФССП), правила вида спорта «хоккей» (утверждены приказом Минспорта России от 01 января 2017 г. № 6, с изменениями, внесенными приказами от 01 февраля 2019г. №68, от 16 августа 2019г.), приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999, с изменениями от 07 июля 2022г. № 575 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации». Устава ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)», Положения об оплате труда работников ГАПОУ СО «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» (далее УОР №1), научных исследований и обобщения работы тренеров - преподавателей.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 0030004611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «хоккей», утвержденные приказом ФССП.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Хоккей	003 001 4611Я

Хоккей — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Игра проходит на ледовой площадке размером 61 x 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды - пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрители. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы,

предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии.

В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

1.2. Отличительные особенности спортивной дисциплины «хоккей»

Хоккей как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из 3 таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты, зрительно - двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно - сосудистую и нервную систему, опорно - двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

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

ной ориентировки. Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий, выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта. Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно – двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно – сосудистую и нервную систему, опорно–двигательный аппарат. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок. Хоккей раскрывает и развивает такие качества игрока как умение работать в команде, достижения конкретной цели, смелость, мужественность, дисциплинированность, смекалку, быстрое принятие решения, мгновенную координацию движения и мысли в соответствии с требованиями постоянно меняющейся обстановки. Хоккей является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической подготовленности. Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания.

1.3. Цель Программы

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

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

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осо-

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

1.4. Условия зачисления на этапы спортивной подготовки и отчисление из них

Зачисление поступающего для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии с Правилами приёма УОР №1, соответствующих критериев конкурсного отбора, на основании результатов индивидуального отбора, свободных мест в учебно-тренировочной группе тренера-преподавателя при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься хоккеем. Комплектование учебно-тренировочных групп и тарификация тренеров-преподавателей утверждается приказом директора УОР №1 на спортивный сезон.

Отказ о приеме в УОР №1 поступающего возможен:

- отсутствие свободных мест на этапах спортивной подготовки (в группе тренера-преподавателя);
- наличие противопоказаний для занятий спортом в соответствии с медицинским заключением;
- несоответствие документов установленным требованиям (неполный перечень, неправильное заполнение, несвоевременное предоставление);
- отрицательные результаты вступительных испытаний или неявка поступающего на вступительные испытания в УОР №1.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 уча-

стию физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

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

В учебно-тренировочные группы свыше трех лет обучения могут быть зачислены обучающиеся, освоившие необходимые навыки на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения и имеющие спортивный разряд. Минимальный возраст занимающихся обучения – 11 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 5 лет.

В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица достигшие 15 лет сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие 1 разряд. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе не ограничивается.

В группы высшего спортивного мастерства могут быть зачислены лица с 17 лет сдавшие нормативы общей и специальной физической подготовки, имеющие разряд КМС или звание Мастера спорта России. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства не ограничивается, спортсмен может проходить спортивную подготовку пока соответствует критериям, установленным настоящей Программой и продолжает демонстрировать стабильный высокий спортивный результат.

Наполняемость групп определяется УОР №1 с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы, с учетом суммарного количества обучающихся на этапах спортивной подготовки.

Таблица 2.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

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

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку в группу следующего года или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с решением аттестационной комиссии на основании выполнения планируемого результата, выполнения кон-

трольных нормативов общей и специальной физической подготовки а также заключения врача или медицинской комиссии.

2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 3), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	832-936	1040-1248	1248-1664

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

- 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.

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

2.3.1. Учебно-тренировочное занятие

Классификации тренировок, которые отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Классификация тренировок по форме организации.

Таблица 4.

Классификация учебно-тренировочных занятий в зависимости от их организации

Тип	Форма организации	Возможные выгоды
Групповая тренировка	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом; Запрограммированное занятие под руководством тренера-преподавателя;	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства; Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и обучающегося на корректных деталях выполнения нагрузки / техники движения;
Индивидуальная тренировка	Запрограммированное занятие, выполняемое обучающимися самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения; Раскрепощение инициативы обучающегося, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная тренировка	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

Групповые тренировки как организационная форма позволяют тренерам-преподавателям управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов, когда обучающиеся одинакового уровня тренируются вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в командных видах спорта. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых учебно-тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если обучающиеся тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные учебно-тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах спорта.

Смешанные тренировки часто используются во многих видах спорта. В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в командных видах спорта индивидуальные части учебно-тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Круглогодичность учебно-тренировочного процесса в хоккее – одно из определяющих условий её эффективности. Без этого нет успеха в спорте. Круглогодичность означает, что при разных вариантах планирования подготовки обучающийся ведет регулярную учебно-тренировочную работу в году для достижения стойкого результата.

Правильно организованные и проведенные учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой составляющей в достижении высоких успехов на соревнованиях.

Чтобы добиться результатов в хоккее нужно много правильно тренироваться, совершенствовать технику, выносливость и не травмироваться. Обычному человеку практически невозможно учиться, делать по две тренировки в день, и еще успевать восстанавливаться.

В каждом олимпийском виде спорта (хоккее) должны проводиться просмотрные учебно-тренировочные мероприятия. Отбор кандидатов осуществляется с учетом следующих показателей:

- спортивно-технические результаты и их динамика;
- степень закрепления техники выполнения упражнений в экстремальных условиях;
- степень технической готовности и устойчивости поступающего к сбивающим факторам в условиях соревновательной деятельности.

По итогам проведения просмотрного учебно-тренировочного мероприятия, комплексного обследования тренерско-преподавательский совет определяет контингент поступающих, индивидуальные показатели которых соответствуют критериям УОР №1. В период просмотрного учебно-тренировочного мероприятия учитываются следующие компоненты:

- уровень специальной физической подготовленности;
- уровень спортивно - технической подготовленности;
- уровень тактической подготовленности;
- уровень психической подготовленности;
- состояние здоровья.

Таблица 5.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным 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		

2.3.3. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В Программе указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные УОР №1.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица 6.

Объем соревновательной деятельности Девушки (женщины)

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2	2
Отборочные	–	–	–
Основные	1	1	1
Игры	26	32	38

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «хоккей»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «хоккей»;
- выполнение плана спортивной подготовки (индивидуального плана спортсмена и календарного плана спортивных и учебно-тренировочных мероприятий УОР №1);

- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

2.3.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Общие требования

К занятиям хоккеем допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и имеющие соответствующую справку, а также прошедшие инструктаж по охране труда и технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при падении шайбой или клюшкой в незащищенные места;
- травмы при нахождении в зоне броска;
- травмы при применении силовых приемов.

Площадка для игр должна быть установленных размеров, ровная, очищенная от других предметов.

При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить руководству УОР №1.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного мероприятия

- тщательно проверить личный спортивный инвентарь (коньки, защитная форма).
- надеть хоккейную форму (шлем, маску, наплечники, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки).
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на корте или спортивной площадке.

Требования безопасности во время учебно-тренировочного мероприятия:

- на учебно-тренировочном мероприятии быть внимательным, не отвлекаться, слушать и выполнять указания тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного мероприятия запрещается:

- делать подножки;

- держат соперника клюшкой;
- толкать соперника в спину;
- толкать соперника на борт;
- не выполнять требования судьи или тренера-преподавателя.

При появлении во время учебно-тренировочных мероприятий боли в руках или ногах, покраснения кожи или потёртостей, а также при плохом самочувствии прекратить учебно-тренировочное занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

Требования безопасности по окончании учебно-тренировочного мероприятия.

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- снять спортивный (тренировочный, защитный) костюм, спортивную обувь, коньки.
- принять душ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается УОР №1 ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности УОР №1, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются УОР №1 самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		16-18	20-24	24-32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	4	4
		Наполняемость групп (человек)		
		10	6	3
1	Общая физическая подготовка	≈ 62-62	≈ 62-64	≈ 44-66
2	Специальная физическая подготовка	≈ 62-68	≈ 86-102	≈ 114-272
3	Участие в спортивных соревнованиях	≈ 134-144	≈ 176-188	≈ 190-204
4	Техническая подготовка	≈ 98-100	≈ 86-116	≈ 88-100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	≈ 122-146	≈ 214-232	≈ 272-324
6	Инструкторская и судейская практика	≈ 26-28	≈ 36-32	≈ 26-48
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	≈ 170-206	≈ 206-282	≈ 282-332
8	Самоподготовка	≈ 158-182	≈ 174-232	≈ 232-318
Общее количество часов в год:		832-936	1040-1248	1248-1664

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в хоккее.

Техническая подготовка - это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования обучающимся своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Тактическая и теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у обучающихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Соревновательная деятельность - это система специальной подготовки обучающего, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Инструкторская и судейская практика –одной из задач УОР №1 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Врачебный контроль (восстановительные мероприятия, медицинское обследование). Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности обучающихся. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год (в начале и в конце учебного года).

Самоподготовка - одна из форм организации учебно-тренировочного процесса. Это учебно-тренировочные занятия, на которых обучающиеся самостоятельно выполняют учебно-тренировочные задания по учебно-тренировочному плану, составленному тренером-преподавателем.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом УОР №1, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется УОР №1 на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица 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:	В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным гра-

		<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта «хоккей»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	<p>фиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирования навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	<p>В течение года, в соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки</p>
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <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. 	<p>В течение года</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучаю-</p>	<p>В течение года</p>

		щихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), 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-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые УОР №1	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе УОР №1	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	результатов)	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.	
--	--------------	--	--

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

Теоретическая часть

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, осуществляющие спортивную подготовку, 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9.

План проведения антидопинговых мероприятий УОР №1

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» , «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Этап высшего спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
-------------------------------------	---	----------------	--

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебно-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися учебно-тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в качестве судей, секретарей.

В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет обучающиеся должны:

- знание терминологии, принятой в хоккее;
- уметь составлять план - конспекты учебно-тренировочных занятий по отдельным видам подготовки УТГ до 2-х лет обучения;

- подача команд на организацию учебно-тренировочных занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести инструктаж по технике безопасности.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- умение вести судейскую документацию;
- судейство игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- провести инструктаж по технике безопасности.

В качестве основных задач предполагается:

1. Воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
2. Сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в виде спорта хоккей;
3. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с хоккеистами массовых разрядов;
4. Приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возраста и физической подготовленности с обучающегося;
5. Приобрести опыт организации и судейства соревнований по хоккею.

Таблица 10.

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по хоккею	Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия; Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по физической подготовке; Обучение основным техниче-	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

		ским элементам и приемам; Составление комплексов упражнений для развития физических качеств; Подбор упражнений для совершенствования техники; Ведения дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей».

УОР №1 ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования.

Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных учебно-тренировочных занятий. После осмотра врач обращает внимание тренера-преподавателя на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации.

Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения учебно-тренировочного процесса. Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (УМО), которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженного учебно-тренировочного занятия. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Обучающиеся обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах учебно-тренировочного занятия (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий хоккеем;
- показания и противопоказания;
- лечебные и профилактические назначения;
- направления на повторное обследование к врачам по специальностям;
- допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

Таблица 11.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки
2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия	В соответствии с учебно-тренировочным графиком и расписанием учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя по этапам спортивной подготовки

3. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Основными целями развития на учебно-тренировочном этапе являются обеспечение всесторонней физической подготовленности обучающихся, дальнейшее овладение ими рациональной спортивной техникой, создание благоприятных предпосылок для достижения наивысших результатов в возрасте, оптимальном для вида спорта «хоккей».

Результатом реализации Программы является:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «хоккей»;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля;
- овладение навыками учета учебно-тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- приобретение опыта участия и достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- динамика роста уровня общей, специальной физической и техникотактической подготовленности обучающихся;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- укрепление и сохранение здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие духовно-нравственных качеств и этических качеств обучающегося, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- выполнение требований, необходимых для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:
- сохранение здоровья обучающихся.

На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на данном этапе: выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники избранного вида спорта и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне 1 разряда и КМС;

Этап высшего спортивного мастерства – достижение высокого спортивного результата на крупнейших Российских и международных соревнованиях. Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных требований следует отнести:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- развитие и совершенствование лидерских качеств, воспитание ответственности и патриотизма;
- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- повышение уровня функциональных возможностей организма;
- совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием цифровых технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- подтверждение уровня спортивной классификации – выполнение спортивного норматива КМС;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы (аттестация по спорту)

Аттестация по спорту проводится 2 раза в год, где оцениваются результаты спортивной деятельности обучающихся за 1-е полугодие (промежуточная) и за учебный год (итоговая).

Аттестация по спорту обеспечивает оперативное управление спортивной деятельностью обучающихся, её корректировку и проводятся с целью определения:

- соответствия уровня подготовленности обучающихся индивидуальным программным требованиям, определенным в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки на текущий учебный год, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Методист спортивного отделения готовит аттестационную ведомость, где указывает результаты участия в соревнованиях обучающихся на период аттестации на основании протоколов соревнований и программных требований, утвержденных на учебный год.

Результаты аттестации по спорту фиксируются в ведомости в соответствии с критериями аттестации:

- «аттестован»
- «условно аттестован» (с указанием срока выполнения условия)
- «не аттестован»

Аттестованные по спорту обучающиеся в конце учебного года, приказом директора, переводятся на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и выполненного объема учебно-тренировочной деятельности, установленных контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по хоккею, а также при отсутствии медицинских противопоказаний. Обучающиеся, не выполнившие в необходимом объеме программу спортивной подготовки (в том числе по медицинским показателям), отчисляются из групп тренера-преподавателя со спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»

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»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 11 лет (из ФССП, приложение № 1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 55 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки

Таблица № 12

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег 30м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более		
			5,5	5,8	5
			5,4	5,7	10
			5,3	5,6	15
			5,2	5,5	20
		5,1	5,4	25	
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.	количество раз	не менее		
			5	-	5
			6	-	10
			7	-	15
			8	-	20
		9	-	25	
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает мах руками вперед-вверх, совершая прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги.	см	ее менее		
			160	145	5
			161	146	10
			162	147	15
			163	148	20
		164	149	25	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее		
			-	12	5
			-	13	10
			-	14	15
			-	15	20
		-	16	25	
1.5.	Бег 1000 м с высокого старта По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин,с	не более		
			5,50	6,20	5
			5,49	6,19	10
			5,48	6,18	15
			5,47	6,17	20
		5,46	6,16	25	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Бег на коньках 30 м Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.	с	не более		
			5,8	6,4	5
			5,7	6,3	10
			5,6	6,2	15
			5,5	6,1	20
		5,4	6,0	25	
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу	с	не более		
			16,5	17,5	5
		16,4	17,4	10	

	катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможение выполняется поочередно правым и левым боком.		16,3	17,3	15
			16,2	17,2	20
			16,1	17,1	25
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу катится спиной вперед и на полной скорости пересекает линию финиша.	с	не более		
			7,3	7,9	5
			7,2	7,8	10
			7,1	7,7	15
			7,0	7,6	20
			6,9	7,5	25
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта с клюшкой. Стартует по сигналу и огибает 5 стоек. 4 стойки расположены по периметру круга вбрасывания и 1 стойка на расстоянии 17м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания.	с	не более		
			12,5	13,0	5
			12,4	12,9	10
			12,3	12,8	15
			12,2	12,7	20
			12,1	12,6	25
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта с клюшкой и шайбой. Стартует по сигналу и огибает 5 стоек. 4 стойки расположены по периметру круга вбрасывания и 1 стойка на расстоянии 17м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания.	с	не более		
			14,5	15,0	5
			14,4	14,9	10
			14,3	14,8	15
			14,2	14,7	20
			14,1	14,6	25
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря Старт от левой штанги ворот лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Обратно движется спиной до ворот, касаясь их любой частью тела. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.	с	не более		
			42,0	45,0	5
			41,9	44,9	10
			41,8	44,8	15
			41,7	44,7	20
			41,6	44,6	25
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря Старт от левой штанги ворот лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания, далее переход в положение спиной вперед объезжая дугой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот, коснувшись ее объезжает круги конечного вбрасывания в обратную сторону.	с	не более		
			43,0	47,0	5
			42,9	46,9	10
			42,8	46,8	15
			42,7	46,7	20
			42,6	46,6	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	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 в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 15 лет (из ФССП, приложение №1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 50 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица № 13

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Юноши	Девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	<p style="text-align: center;">Бег 30м</p> <p>По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.</p>	с	не более		
			4,7	5,0	5
			4,6	4,9	10
			4,5	4,8	15
			4,4	4,7	20
4,3	4,6	25			
1.2	<p>Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами одновременно от поверхности и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Дается три попытки, засчитывается лучший результат</p>	м, см	Не менее		
			11,7	9,30	5
			11,71	9,31	10
			11,72	9,32	15
			11,73	9,33	20
11,74	9,34	25			
1.3	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.</p>	количество раз	не менее		
			12	-	5
			13	-	10
			14	-	15
			15	-	20
16	-	25			
1.4	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.</p>	количество раз	не более		
			-	15	5
			-	16	10
			-	17	15
			-	18	20
-	19	25			
1.5	<p style="text-align: center;">Бег 400 м</p> <p>По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, не наступая на нее, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.</p>	мин,с	не более		
			1,05	1,10	5
			1,04	1,09	10
			1,03	1,08	15
			1,02	1,07	20

			101	1,06	25
1.6	Бег 3000 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин	не более		
			13	15	5
			12	14	10
			11	13	15
			10	12	20
			9	11	25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.	с	не более		
			4,7	5,3	5
			4,6	5,2	10
			4,5	5,1	15
			4,4	5,0	20
			4,3	4,9	25
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» лицом вперед, на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию	с	не более		
			25,0	30,0	5
			24,9	29,9	10
			24,8	29,8	15
			24,7	29,7	20
			24,6	29,6	25
2.3	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта, по сигналу катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот, делает касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении, Финиш после прохождения 5 отрезков в момент	с	не более		
			48,0	54,0	5
			47,9	53,9	10
			47,8	53,8	15
			47,7	53,7	20
			47,6	53,6	25
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) Старт от левой штанги ворот лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Обратно движется спиной до ворот, касаясь их любой частью тела. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга	с	не более		
			40,0	45,0	5
			39,9	44,9	10
			39,8	44,8	15
			39,7	44,7	20
			39,6	44,6	25
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) Старт от левой штанги ворот лицо вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания, далее переход в положение спиной вперед объезжая дугой круг конечного вбрасывания и движется до правой штанги ворот, коснувшись ее объезжает круги конечного вбрасывания в обратную сторону.	с	не более		
			39,0	43,0	5
			38,9	42,9	10
			38,8	42,8	15
			38,7	42,7	20
			38,6	42,6	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1	спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР №1.

Минимальный возраст для зачисления на этап высшего спортивного мастерства – 17 лет (из ФССП, приложение № 1)

Отсутствие медицинских противопоказаний.

Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования по ОФП и СФП.

Оценка контрольных испытаний проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления – не менее 55 баллов (не менее 5 баллов за выполнение каждого норматива).

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание одинаковых условий для всех поступающих при выполнении упражнений.

Тестирование проводится приемной комиссией в виде поэтапного выполнения поступающими контрольных упражнений.

Форма одежды: спортивный костюм, кроссовки.

Таблица 14

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив		баллы
			Мужчины	Женщины	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1	Бег 30м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, каждый стартует по своей дорожке по сигналу стартера «Марш» и на полной скорости пересекают линию финиша. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	с	не более		
			4,2	5,0	5
			3,1	4,9	10
			4,0	4,8	15
			3,9	4,7	20
4,8	4,6	25			
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами одновременно от поверхности и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног. Дается три попытки, засчитывается лучший результат	м	не менее		
			12	10	5
			13	11	10
			14	12	15
			15	13	20
16	14	25			
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Принять положение упор лежа на полу, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию, После этого согнуть руки в локтях, опустить тело до параллели с полом и вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее		
			-	22	5
			-	23	10
			-	24	15
			-	25	20
-	26	25			
1.4	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых	количество раз	не менее		
			14	-	5
			15	-	10
			16	-	15
			17	-	20
18	-	25			
1.5	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося Из исходного положения стоя, ноги прямые, вы-	количество раз	не менее		
			20	10	5
			21	11	10
			22	12	15
23	13	20			

	полняется полуприсед с последующим выпрямлении-		24	14	25
1.6	Бег 400 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, не наступая на нее, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин,с	не более		
			1,03	1,08	5
			1,02	1,07	10
			1,01	1,06	15
			1,00	1,05	20
			59,9	1,04	25
1.7	Бег 3000 м По команде «На старт» спортсмены становятся у стартовой линии из положения высокого старта, стартуют по сигналу стартера «Марш». Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.	мин, с	не более		
			12,30	14,30	5
			12,29	14,29	10
			12,28	14,28	15
			12,27	14,27	20
			12,26	14,26	25
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.	с	не более		
			4,3	4,8	5
			4,2	4,7	10
			4,1	4,6	15
			4,0	4,5	20
			3,9	4,4	25
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к усю окружности точки конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» лицом вперед, на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит ту же дистанцию спиной вперед, финиш на линии старта	с	не более		
			22,0	26,0	5
			21,9	25,9	10
			21,8	25,8	15
			21,7	25,7	20
			21,6	25,6	25
2.3	Бег на коньках челночный 5x54м (для защитников и нападающих) Спортсмен в высокой стойке становится к линии старта, по сигналу катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняется разворот, делает касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении, Финиш после прохождения 5 отрезков в момент пересечения линии ворот.	с	не более		
			45,0	50,0	5
			44,9	49,9	10
			44,8	49,8	15
			44,7	49,7	20
			44,6	49,6	25
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) Старт от левой штанги ворот лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение ,касаясь ее клюшкой. Обратно двигается спиной до ворот, □Асаясь их любой частью тела. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.	с	не более		
			35,0	42,0	5
			34,9	41,9	10
			34,8	41,8	15
			34,7	41,7	20
			34,6	41,6	25
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) Старт от левой штанги ворот лицо вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания, далее переход в положение спиной вперед объезжая дугой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот, коснувшись ее объезжает круги конечного вбрасывания в обратную сторону.	с	не более		
			35,0	39,0	5
			34,9	38,9	10
			34,8	38,8	15
			34,7	38,7	20
			34,6	38,6	25
3. Уровень спортивной квалификации					
3.	спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

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

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

Наибольший удельный вес общей физической подготовки занимает на учебно-тренировочном этапе. С возрастом и повышением мастерства (группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства) доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у обучающихся старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координационных движений.

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

тами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложнопересяченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

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

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

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

Упражнения для развития общей выносливости.

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

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

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

СФП (для учебно-тренировочного этапа)

Упражнения для развития взрывной силы.

-Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед,

назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

-Пробегание коротких отрезков от 60 до 100 метров из различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

-Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

-Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полупагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для развития взрывной силы.

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

СФП (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства)

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

-По программе для учебно-тренировочного этапа с широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

-По программе для учебно-тренировочного этапа с широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости.

-По программе для учебно-тренировочного этапа с широким использованием отягощений малого веса.

Физическая подготовка вратарей на учебно-тренировочном этапе проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером-преподавателем. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности игроков.

Для групп учебно-тренировочного этапа

Техника игры

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом впе-

ред и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево – основная стойка; выпад вправо – основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырок. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности обучающихся с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игро-

вым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Для групп высшего спортивного мастерства

Техника игры

Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять броски и передачи с любой точки площадки. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли шайбы на себя). Совершенствование технических приемов овладения шайбы при введении ее в игру. Воспитание умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости вариативности выполнения технических приемов, т.е. их эффективного выполнения при различных сбивающих неблагоприятных факторах: необычном психологическом состоянии (волнение, страх), снижении физических возможностей (утомление), неблагоприятных внешних условиях (непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия), при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра).

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли

шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая ее при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низко летящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

В таблицах 15, 16, 17 представлены основные средства по обучению и совершенствованию технической подготовленности полевого игрока и вратаря.

Таблица 15

Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	Бег скользящими шагами	+		
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+		
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед			
5	Бег короткими шагами	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90 ⁰ на одной и двух ногах	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+		
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости	+	+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования	+	+	+

Приемы техники владения клюшкой и шайбой

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

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

Таблица 17

Приемы техники игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
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	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)			+
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+		+
6	Передвижение вперед выпадами			+
7	Торможение плугом, полуплугом			+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+
9	Передвижение 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 переступаниями	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте			+
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением			+
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена	+		+
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате	+		+
17	Ловля шайбы на блин	+		+

18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени			+
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена			+
22	Отбивание шайбы коньком			+
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)			+
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена			+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки	+		+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена			+
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки			+
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)	+	+	+
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+		
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена			+
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+		+
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту			+
36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками	+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой	+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками	+	+	+

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. Тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

- теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
- разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе учебно-тренировочных занятиях вне льда;
- отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
- освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.).
- совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.).
- тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических учебно-тренировочных занятий необходимо стараться формировать у обучающихся единые критерии оценки игровых ситуаций, а так же способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На учебно-тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования спортивного мастерства, тренер-преподаватель должен поощрять и развивать проявление творческих способностей обучающихся при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Для групп учебно-тренировочного этапа

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями обучающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в скоростных и подвижных играх.

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в квадрате с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Для групп высшего спортивного мастерства

Тактика нападения.

Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы ведения игры, от качеств партнеров. Передачи шайбы в отрыв, передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Воспитание умений своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – бросок, бросок – добивание, подправление – добивание. Применение финтов при выполнении атакующих действий: на уход, на перемещение, на передачу, на бросок.

Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (бросок финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место; передай – откройся; скрестный выход; оставление шайбы, подправление. Взаимодействия двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся, бросок по воротам в мо-

мент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействия трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны.

Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий с учетом индивидуальных особенностей игроков, их места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций в ходе игры. Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры ее предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве. Оборона против силового давления.

Тактика игры вратаря.

Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам.

Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

В таблице 18 представлены средства обучения и совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по этапам спортивной подготовки.

Таблица 18

Тактическая подготовка

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этапы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Приемы тактики обороны				
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>				
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+
2	Дистанционная опека	+	+	+
3	Контактная опека	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>				
1	Страховка	+	+	+
2	Переключение	+	+	+
3	Спаренный отбор шайбы	+	+	+

4	Взаимодействие защитников с вратарем			+
<i>Приемы командных тактических действий</i>				
1	Принципы командных оборонительных тактических действий		+	+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2	+	+	+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4	+	+	+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1		+	+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5	+	+	+
6	Активная оборонительная система 2-1-2	+	+	+
7	Активная оборонительная система 3-2		+	+
8	Активная оборонительная система 2-2-1		+	+
9	Прессинг	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты	+	+	+
13	Тактическое построение в обороне при численном меньшинстве	+	+	+
14	Тактическое построение в обороне при численном большинстве	+	+	+
Приемы тактики нападения				
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>				
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>				
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+
2	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач	+	+	+
5	Тактическая комбинация – «скрещивание»	+	+	+
6	Тактическая комбинация – «стенка»	+	+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»	+	+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»	+	+	+

9	Тактическая комбинация – «заслон»			+
10	Тактическая действия при вбрасывании судьей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты	+	+	+
<i>Командные атакующие действия</i>				
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет продольных и диагональных передач	+	+	+
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны	+	+	+
7	Атака с хода	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве	+	+	+
<i>Тактика игры вратаря</i>				
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+
2	Выбор позиции (вне площади ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+
3	Прижимание шайбы	+	+	+
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне	+	+	+
7	Взаимодействие с игроками при контратаке	+	+	+

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 19

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической и психологической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения:	1200		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	120	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	120	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания обучающихся	120	декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	120	февраль	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Правила вида спорта «хоккей»	120	март	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила проведения при участии в спортивных соревно-

				ваниях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. основы техники вида спорта	120	апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	240	ноябрь, май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «хоккей»	120	май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для хоккея, подготовка и эксплуатация, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1560		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	240	сентябрь, март	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду сорта «хоккей»
	Краткие сведения о строении и	120	октябрь	Двигательный аппарат человека. Пассивный и активный двигательные аппараты. Динамическая, стати-

функциях организма человека			ческая и смешанная работа мышц. Работа мышц по поддержанию устойчивой позы. Статика человеческого тела (равновесие, устойчивость, внешние и внутренние силы). Анализаторы. Роль анализаторов в поддержании устойчивости позы.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	240	ноябрь, июнь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	240	январь, март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	240	декабрь, февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	240	февраль, апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – Специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	август	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	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:	960		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	240	сентябрь, март	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.

Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	240	декабрь, апрель	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивных тренировок. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	240	ноябрь, февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Учет соревновательной деятельности	120	август	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

	сти, самоанализ обучающегося			спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	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. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно тренировочных мероприятий

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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);

Оборудование помещений, в которых проходят спортивную подготовку лица, зачисленные в группы спортивной подготовки УОР №1, должно соответствовать таблицам 20 и 22. Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемые в личное пользование занимающихся, представлена в таблицах 21 и 23.

Таблица 20.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Наименование оборудования и 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 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

Обеспечение спортсменов спортивной экипировкой, спортивным оборудованием и инвентарем, другими материально-техническими средствами, необходимыми для осуществления их спортивной деятельности в соответствии с табелем оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем, табелем обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования.

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка вратаря	штук	на обучающегося	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этапы спортивной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства		количество	срок эксплуатации (лет)
						количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на обучающегося	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотник для игрока	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

	(защитника, нападающего)								
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

Коньки. В настоящее время при производстве коньков используются современные жесткие материалы, которые, с одной стороны, лучше защищают ногу от ударов и повышают устойчивость при выполнении резких маневров, с другой – сковывают движения голеностопного сустава. При выборе коньков для хоккеиста основным условием является обеспечение комфорта во время учебно-тренировочных занятий. Любые самые современные технологии, применяемые при производстве коньков и заточке лезвий, лишь частично способствуют корректировке техники катания, но не заменяют собой правильно выстроенной спортивной подготовки.

Клюшки бывают деревянные и композитные. Деревянные отличаются относительной дешевизной. По всем остальным параметрам современные композитные клюшки их превосходят: они значительно легче, вместе с тем прочнее, обладают лучшими характеристиками для контроля шайбы, бросков.

Шлем является одним из важнейших элементов экипировки. Хоккей – контактный вид спорта с обилием силовой борьбы. Ни один хоккейный шлем не может полностью предотвратить или гарантировать отсутствие травм головы, включая сотрясения мозга. Однако правильно подобранный шлем, а также соблюдение техники безопасности и правил игры способны минимизировать риски получения всевозможных повреждений головы. Современные хоккейные шлемы производят из пластика высокого качества. Конструкция шлема включает элементы из вспененного полипропилена или винил-нитрила для поглощения внешних ударов. С целью защиты ушей и других открытых частей головы хоккеиста хоккейные шлемы комплектуются прозрачными вставками с боков.

Козырек для защиты глаз (визор) присоединяется к шлему и должен быть опущен вниз так, чтобы закрывать глаза и нос. Его прикрепляют таким образом, чтобы его нельзя было поднять вверх.

Все полевые игроки, независимо от соревнования или турнира, в которых они принимают участие, обязаны носить защиту шеи и горла. Данный элемент экипировки защищает хоккеиста при попадании в область шеи и горла шайбы, при ударе клюшкой, а также при падениях от возможных рассечений лезвиями коньков.

Шорты – самый крупногабаритный элемент экипировки хоккеиста. Они защищают части тела и органы хоккеиста, начиная с уровня колен и заканчивая уровнем нижних ребер. Поэтому здесь наиболее актуальна попытка производителей найти компромисс между высокой степенью защиты и легкостью. Вместе с тем шорты не должны сковывать подвижность защищаемых суставов и частей тела.

Защита паха – обязательный элемент экипировки хоккеиста. Основным критерием правильного подбора является факт удобного расположения защиты, отсутствия натертостей и раздражений в паховой области. В процессе тренировок раковина не должна смещаться, так как возрастает вероятность получения травмы.

Нагрудник – комплексный защитный элемент, включающий защиту груди, спины и плеч. Из-за своей характерной формы хоккейный нагрудник получил прозвище «панцирь».

Налокотники должны иметь мягкий внешний защитный слой из губчатой резины или аналогичного материала толщиной не менее 1,27 см. Налокотники защищают локтевой сустав, а также прилегающие к нему части плеча и предплечья.

Щитки предназначены для защиты коленей и голеней хоккеиста от ударов шайбой, клюшкой, при падениях и других травмоопасных воздействиях на указанные части тела.

Перчатки полевого игрока должны закрывать область кистей и запястья иметь соответствующий дизайн. Перчатки должны быть целыми и стандартной конструкции, чтобы не получить преимущество (не допускаются вырезанные ладони).

Все защитное снаряжение должно быть полностью скрыто под игровой формой, за исключением перчаток, шлемов и щитков вратаря. Все хоккеисты команды должны быть одеты в одинаковую форму с игровыми номерами на майках как во время предыгровой разминки, так и во время матча. Различают игровые и тренировочные варианты свитеров. К тренировочным свитерам особых требований не предъявляется, расцветка обычно определяется тренерско-педагогическим составом с учетом командных традиций.

Сумка для транспортировки экипировки представлена в двух основных формах: баул или рюкзак.

Экипировка вратарей имеет ряд схожих черт и отличительных особенностей по сравнению с экипировкой полевых игроков

Коньки вратаря оснащены:

- усиленной защитой ботинка (галоша) в связи с частыми попаданиями шайбы;
- низким стаканом конька для увеличения устойчивости в статическом положении и при отсутствии необходимости в скоростном маневрировании;
- длинным лезвием с длинной площадкой продольного профиля для увеличения устойчивости и лучшей передачи усилий при боковых отталкиваниях;
- укороченной или отсутствующей задней защитой ботинка для большей подвижности голеностопа.

Сверху клюшка вратаря должна быть оснащена защитным колпачком или иным безопасным наконечником.

Шлем и маска – одни из важнейших элементов экипировки вратаря. Шлем конструируется таким образом, чтобы максимально компенсировать нагрузку на голову и шею, возникающую при попадании шайбы. При этом отскок шайбы от шлема не должен создавать угрозу воротам.

Перчатка для вратаря (ловушка) – важный элемент экипировки вратаря. С помощью ловушки вратарь ловит и фиксирует шайбу. Вместе с тем она защищает кисть и запястье от попадания шайбы. В зависимости от хвата клюшки ловушка надевается на левую или правую рук.

Блин вратаря должен быть прямоугольной формы. На любой части блина не должно быть отогнутых краев. Защитный клапан большого пальца и запястья должен быть надежно закреплен на теле блина и соответствовать контуру большого пальца и запястья.

5.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 21.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессио-

нальным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденный приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), 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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в УОР №1, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий УОР №1 по хоккею формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации хоккея, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

7. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
2. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.
3. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
4. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
5. Никонов В.А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю.В. Никонов. – Минск: Витпостер, 2014. – 576 с.
6. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт федерации хоккея России [электронный ресурс] <https://fhr.ru/>;
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>;
3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/>;
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>;
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.12.2021).
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).