

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Красная Горка»

Рассмотрено и принято на заседании  
Педагогического совета  
От « 25 января 2024 года

Протокол № 5

Утверждаю директор МАУ ДО « СШ  
«Красная Горка»»

 Г.В.Пржевальский

Приказ №16-К от « 26 » января 2024

Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
"хоккей"

Составитель:  
Инструктор-методист:  
Шерстнева О.П.

Нижегородская область, г.о.г. Бор

## Содержание

1. <u>Общие положения</u>	<u>3</u>
2. <u>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</u>	<u>3</u>
3. <u>Годовой учебно-тренировочный план</u>	<u>6</u>
4. <u>Календарный план воспитательной работы</u>	<u>8</u>
5. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</u>	<u>10</u>
6. <u>Планы инструкторской и судейской практики</u>	<u>18</u>
7. <u>Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</u>	<u>20</u>
8. <u>Система контроля</u>	<u>21</u>
9. <u>Рабочая программа</u>	<u>33</u>
10. <u>Материально-технические условия реализации Программы</u>	<u>115</u>
11. <u>Кадровые условия реализации Программы</u>	<u>119</u>
12. <u>Информационно-методические условия реализации Программы</u>	<u>120</u>
13. <u>Приложение №1</u>	<u>121</u>
14. <u>Приложение №2</u>	<u>124</u>

## **1. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: спортивные дисциплины: хоккей с шайбой с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "хоккей", утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 г. N 997 (далее - ФССП).

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

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

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

Таблица № 1

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

## Объем Программы

Таблица № 2

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

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

учебно-тренировочные занятия применяются: групповые, индивидуальные, смешанные формы занятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

№ П\П	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке у международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1	Учебно-тренировочные	-	14	18

	мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке			
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия	-		До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

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

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

### **ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До	Свыше	До трех	Свыше	

	года	года	лет	трех лет	
<b>Юноши</b>					
Контрольные		2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
<b>Девушки</b>					
Контрольные		2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

### ***3. Годовой учебно-тренировочный план.***

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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

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

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

### Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства
До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Недельная нагрузка в часах						
4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)						
14		10		6		
1.	Общая физическая подготовка	51-74	49-74	62-80	74-93	72-112
2.	Специальная физическая подготовка	9-18	12-24	62-80	74-102	114-149
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15-29	93-116	124-149	156-199
4.	Техническая подготовка	77-106	84-116	93-116	91-112	72-124
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-46	43-66	93-138	141-187	197-336

	подготовка					
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	24-37	31-49
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-81	90-124	187-232	257-229	301-386
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

#### 4. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	
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"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки. 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.

### **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 № 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия

<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	6. Родительское	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер-	1-2 раза в	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.
		Формирования			

	собрание	антидопинговой культуры»	преподаватель	год	<p>Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).</p> <p>Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p>
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	<p>Пример программы мероприятия (приложение №1).</p> <p>Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</p>
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a></p>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в

					регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	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 на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
<b>Этап Совершенствования спортивного мастерства</b>	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, контроль проводит тренер-преподаватель	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a>
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		наТИ» «Система АДАМС»			обеспечение в регионе
--	--	-----------------------------	--	--	--------------------------

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с **возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд. 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 исследований, 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, 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.

## **6. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика вводится на этапе совершенствования спортивного мастерства, как часть тренировочного процесса. Основы судейской и инструкторской практики проходят во время проведения соревнований в учреждении, в форме обучающихся семинаров, бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки работы и получить начальные навыки организации и судейства соревнований. Обучающиеся должны уметь самостоятельно провести разминку, уметь дать правильную оценку за выполнение гимнастических упражнений в процессе проведения контрольных занятий или соревнований.

В процессе инструкторской судейской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения занятий, дать первоначальные знания по методике составления документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у спортсменов соответствующих двигательных навыков.

В процессе тренировочных занятий каждый обучающийся должен овладеть приемами страховки помощи при выполнении тех или иных упражнений. Эти умения должны закрепляться и совершенствоваться на протяжении всей учебно-тренировочной деятельности.

### ***План инструкторской и судейской практики для групп совершенствования спортивного мастерства***

Таблица № 8

№	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов в хоккее. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях.  Наблюдение за выполнением упражнений другими занимающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов  Составление конспекта учебно-тренировочного занятия, проведение вместе с тренером - преподавателем разминки в	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		<p>группе</p> <p>Подбор упражнений для разминки самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений при их выполнении другими занимающимися.</p> <p>Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки</p> <p>Тренировка основных технических элементов и приемов Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники элементов хоккея.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.</p>	
2	Основные методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера -преподавателя.	
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<p>Характеристика судейства, основные обязанности судей.</p> <p>Изучение правил соревнований, основные правила судейства соревнований, судейской документации</p> <p>Непосредственное выполнение</p>	

		отдельных судебных обязанностей секретаря.	
		Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

### **7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Таблица № 9

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Учебно-тренировочный этап и этап спортивного совершенствования (прохождение УМО спортсменами)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности юных спортсменов.	Упражнение на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° С
		Психорегуляция мобилизующей направленности.	3мин само-и геторегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий	3-8 мин

		точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание).	
		Психорегуляция мобилизующий направленности	3мин само-и геторегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановительные функции кардиореспираторной системы, лимфциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений-ходьба, дыхательное упражнения, душ-теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ-теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день от соревнований.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка.
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна , общий массаж, душ	После восстановительной тренировки.
		Психорегуляция реституционной направленности.	Саморегуляция, геторегуляция.
После микроцикла соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежегодно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	Режим дня.

## 8. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "хоккей";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "первый спортивный разряд" или "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки.

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Техническая подготовка: оценка уровня владения коньком и клюшкой (1-5 баллов)  
Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта хоккей, самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено  
нивается по времени (с).

**Методические рекомендации**

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

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения



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

3. Челночный бег 4х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает, хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

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

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

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

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»**

Техническая подготовка: оценка уровня владения коньком и клюшкой (1-5 баллов)  
Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта хоккей, самостоятельная работа на тренировке  
Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: не предусмотрено до 2 лет, свыше двух лет проведение разминок перед тренировкой.

### **Методические рекомендации**

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.
4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.
5. Подтягивание на перекладине (кол-во).
1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.
2. Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве; оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного хвата - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

### **ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

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

1. Пятикратный прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).
2. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время пробегания (с).
3. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. На и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.
4. Приседание со штангой. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц ног. Из исходного положения штанга весом, равным весу собственного тела хоккеиста, находится на плечах. Выполняется возможно глубокий присед с последующим выпрямлением ног. Оценивается по количеству приседаний.
5. Бег 1000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

#### ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

1. Челночный бег 5х54 м. Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание клюшкой лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).
2. Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед. Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.
3. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с

линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

6. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

## ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Контроль, соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение. Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

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

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным	м, см	не менее	
			11.70	9.30

	отталкиванием каждой из ног			
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Нормативы по технической, тактической, теоретической и психологической подготовке, медицинские, медико-биологическим мероприятиям, инструкторской практике для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

Техническая подготовка: оценка уровня владения коньком и клюшкой (1-5 баллов)  
 Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка: устный опрос по истории вида спорта хоккей, самостоятельная работа на тренировке  
 Медицинские и медико-биологические мероприятия: прохождение медицинского осмотра 1 раз в год.

Инструкторская практика: проведение разминок перед тренировкой.

**Методические рекомендации**

1. Бег 30 м со старта (с) - оцениваются скоростные качества.
2. Трехкратный прыжок в длину (м) - оцениваются скоростно-силовые качества.
3. Бег 400 м (с) - оценивается скоростная выносливость.

4. Приседание со штангой с весом собственного тела (кол-во) - оцениваются силовые качества.

5. Подтягивание на перекладине (кол-во).

1. Бег 30 м на коньках - оцениваются стартовая скорость - время 1-го 10-метрового отрезка и дистанционная - время 3-го 10-метрового отрезка.

2. Челночный бег 4х54 м - оцениваются специальная выносливость и скоростно-силовые качества.

Указанные тесты в своей основе используются в качестве; оценки и контроля уровня физической подготовленности и в группах углубленной специализации с незначительным их усилением.

Так в тестах ОФП вместо 3-кратного прыжка в длину используется 5-кратный, а вместо теста Купера, используется бег на 3000 м, а в тестах специальной физической подготовки (СФП) вместо теста челночный бег 4х54 м, проводится тест 5х54 м

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов учебно-тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).

2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.

3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного хвата - 4 броска.

Точнее и объективнее можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

## ОЦЕНКА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

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

2. Бег 400 м направлен на оценку скоростной выносливости.

Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и

оценивается время пробегания (с).

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

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

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

### ОЦЕНКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

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

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

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

3. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота. Тест направлен на оценку техники ведения, обводки и завершающего броска шайбы в ворота и проводится следующим образом. Старт и ведение шайбы с линии ворот, в средней зоне обводка пяти стоек, расположенных на прямой линии на расстоянии 4,5 м друг от друга. После обводки пятой стойки выполняется завершающий бросок в ворота, при этом шайба должна пересечь линию ворот надо льдом и в тот момент регистрируется время выполнения теста (с). На выполнение теста даются три попытки.

6. Броски шайбы в ворота с места в 7-ми метрах от ворот, разделенных на 4 квадрата. Оценивается техника, точность, сила и быстрота выполнения. Всего хоккеист выполняет 10 бросков, 6 из которых с удобного



хвата и 4 с неудобного. Оценивается в баллах и времени (с). Шайба, не попавшая в заданный квадрат, не засчитывается.

Точнее и более объективно можно оценить уровень технико-тактической подготовленности на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью хоккеистов с использованием четырехрядной шкалы оценок.

## ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ХОККЕИСТОВ

Контроль, соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий.

В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003 г.)

### *9. Рабочая программа*

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

#### Учебно-тематический план

Приложение № 1  
Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта.

возникновения вида спорта и его развитие			Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система

				зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:			
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологичес	≈ 70/107	декабрь	<b>Спортивная физиология.</b>

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

	Состояние современного спорта			соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	<b>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</b> <b>Принципы спортивной подготовки.</b>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

				воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап спортивной подготовки	Темы по общефизической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	3060\4440 2940\4440		
	Строевые упражнения.	382\555 367\555	В течение года	понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держась руками друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой. 1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс 1-8 – ходьба на носках, руки вперед 1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх 1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.

Упражнения для рук и плечевого пояса	382\555 367\555	В течение года	поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.
Упражнения для шеи и туловища:	382\555 367\555	В течение года	наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.
Упражнения для ног:	382\555 367\555	В течение года	сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное

			растягивание с помощью партнера или на снарядах.
Упражнения для мышц бедра	382\555 367\555	В течение года	: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.
Упражнения для развития быстроты:	382\555 367\555	В течение года	- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; - бег с ускорениями; - эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.
Комплекс упражнений для развития гибкости	382\555 367\555	В течение года	1.Из стойки ноги врозь 20 пружинистых наклонов вперед. 2.В положении лежа на спине – прямые ноги за голову, носками касаться пола, держать от 30 сек. до 1 мин. 3.В положение седе наклон вперед. Держать от 30 секунд до 1 минуты 4.Лицом к опоре, наклон назад (подбородок к груди), наклон назад с откинутой головой, правая рука вверх, затем то же, но левая. Держать 20 сек. Повторять упражнение 3 раза.
Игры и игровые упражнения	382\555 367\555	В течение года	Сюжетные игры: «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.



Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше трех лет обучения:	3720\4800 4440\5580		
	ОРУ -на все группы мышц -строевые и порядковые -ходьба и бег в различных направлениях	620\800 740\930	В течение года	<p>понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, спиралью, по диагонали.</p> <p>Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, бег медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы (ориентиры), держа руки друг за друга, в парах, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад.</p> <p>Повороты в движении, перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.</p> <p>1-8 – ходьба мягким шагом, руки на пояс</p> <p>1-8 – ходьба на носках, руки вперед</p> <p>1-8 – ходьба на пятках в полу приседе, руки вверх</p> <p>1-8 – ходьба на пятках, руки за голову.</p> <p>ОРУ на месте, на месте в парах, без предметов, на месте в колоннах, с большим мячом, с гимнастической палкой, с обручем, ОРУ силовой направленности.</p>
	Комплекс	620\800	В течение	Планка, упражнение с роликом,

упражнений на мышцы брюшного пресса	740\930	года	«Велосипед», подъем ног(в упоре на локтях, в висе).Скручивание (классические, обратные, двойные, на скамье), подъем (опускание корпуса из положения лежа), «скалолаз», «альпинист», «вакуум», «ножницы» ногами, складка, с приподнятыми ногами, с ногами, закинутыми на стул или скамью.
Комплекс упражнений на мышц спины	620\800 740\930	В течение года	Упор нижних конечностей в положении лежа, давление на опорные точки, хват рук на груди, надавливание ладонями, подъем и отрыв ног от пола, подъем правой ноги из бокового положения, отрыв ног из положения лежа на животе.
Комплекс упражнений на боковые мышцы	620\800 740\930	В течение года	Скручивания стоя, Отжимания с разворотом туловища  Выходы из положения лежа, «Часики» лежа, Динамическая боковая планка
Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	620\800 740\930	В течение года	Запрыгивания на тумбу, бёрпи, скручивания, смена ног в прыжке из выпада, прыжки из глубокого приседа, прыжки на носочках, отжимания с хлопком или подпрыгиванием, прыжки боком через препятствие, бег в упоре лёжа, динамическая лодочка.
Комплекс упражнений для мышц рук и кистей (с предметами)	620\800 740\930	В течение года	Упражнение на растяжение мышц пальцев Укрепляющие упражнения для сгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для разгибательной мышцы пальцев Укрепляющее упражнение для сгибательной мышцы пальцев

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	4320\67200		
	Комплекс для развития силы.	1080\16800	В течение года	<p>В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище выпрямленное.</p> <p>В упоре стоя согнувшись передвижение на прямых руках в упор лежа и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад.</p> <p>В упоре лежа последовательное отведение рук в стороны и возвращение в и.п.</p> <p>В упоре стоя на коленях сгибание и разгибание рук. Во время сгибания рук ноги выпрямляются.</p> <p>То же в упоре стоя на коленях. Одновременно со сгибанием рук, поочередно отводить ноги назад, а голову поворачивать то направо, то налево.</p> <p>То же в упоре на предплечья, стоя на коленях. При сгибании рук локти отводить в стороны.</p> <p>То же в упоре стоя ноги врозь. При сгибании рук локти отводить в стороны</p> <p>То же в упоре лежа, но одновременно со сгибанием рук поочередно отводить ноги назад.</p> <p>То же одновременно с разгибанием рук.</p> <p>То же, но сгибание и разгибание рук выполнять с отведенной назад-вверх ногой.</p> <p>В упоре лежа (руки шире</p>

			плеч) сгибание и разгибание рук.
Общая выносливость	1080\16800	В течение года	Бег на месте и прыжки, «Джампинг Джек», прыжки вбок, полуприсед с шагом в сторону, прыжки из приседа, планка, приседания с вытянутыми руками, отжимания, скручивания.
Комплексы на развитие ловкости	1080\16800	В течение года	Прыжки на скакалке, балансирование в стойке на одной ноге, выпад ногой из боевой стойки, кувырки с мячом, кувырки вперед назад, подбрасывание мяча с закрытыми мячами, тренировка с теннисным мячом, прыжки на месте с поворотами на 90 130 градусов, ловля мяча с кувырком, отжимание с хлопками, челночный бег с перекладыванием предметов, ловля двух мячей от стены, бег с резким изменением движения по команде.
Комплексы ОФП с отягощениями	1080\16800	В течение года	Жим штанги в прямой стойке, повороты туловища со штангой на плечах, приседания со штангой на плечах. Поднимание туловища из положения лежа с гантелями на груди, жим штанги из-за головы, наклоны туловища в стороны с гантелями в руках, приседания с гантелями на груди, поднимание согнутых ног из положения лежа, подъем гантелей прямыми руками в стороны, повороты туловища с диском в руках, подъем прямых рук с гантелями вперед поочередно, наклоны туловища с диском в стороны, наклоны в стороны с диском за головой, выпады вперед со штангой на плечах, поднимание туловища из положения лежа с поворотом и подниманием колена.

Этап спортивной подготовки	Темы по специальной подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	540\1080 720\1440	В течении года	<p>Упражнения для развития взрывной силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.</li> <li>· Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.</li> <li>· Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.</li> <li>· Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде</li> <li>· Многоскоки на песке</li> <li>· Броски шайбы на дальность.</li> <li>· Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.</li> <li>· Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.</li> <li>· Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.</li> <li>· Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.</li> <li>· Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.</li> <li>· Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.</li> <li>· Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).</li> <li>· Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с</li> </ul>

			<p>бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).</li> <li>· Броски шайбы поточно в борт на время.</li> <li>· Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.</li> </ul> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).</li> <li>· Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).</li> <li>· Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.</li> <li>· 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).</li> <li>· Игры на поле для хоккея с мячом.</li> </ul> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Эстафеты с предметами и без предметов.</li> <li>· Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.</li> <li>· Прыжки на коньках через препятствия.</li> <li>· Падения и подьёмы.</li> <li>· Игра клюшкой, стоя на коленях.</li> <li>· Эстафеты и игры с обведениями</li> </ul>
--	--	--	---

			<p>стоек</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Уклонение от применения силовых приемов</li> <li>· Резкая смена направления бега.</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.</li> <li>· Шпагат, полушпагат.</li> <li>· Упражнения с клюшкой с партнером.</li> <li>· «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.</li> </ul> <p>СФП для тренировочного этапа</p> <p>Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· упражнения со штангой весом до 60% от максимального.</li> <li>· Беговые упражнения с отягощениями.</li> <li>· Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).</li> <li>· Бег вверх по лестнице.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.</p> <p>Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.</li> <li>· число серий при серийной интервальной тренировке</li> </ul>
--	--	--	--

				<p>увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.</p> <p>Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)</li> <li>· преодоление полосы препятствий</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)</p> <p>Количество повторений рекомендуется увеличить.</p> <p>СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),</li> <li>· 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).</li> <li>· Бег и прыжки вверх по лестнице,</li> <li>· Имитация бега на коньках с отягощением.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)</p> <p>С широким использованием метода сопряженного воздействия.</p>
--	--	--	--	--



<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения</p>	<p>3720\4800</p>	<p>В течении года</p>	<p>Упражнения для развития взрывной силы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.</li> <li>· Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.</li> <li>· Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.</li> <li>· Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде</li> <li>· Многоскоки на песке</li> <li>· Броски шайбы на дальность.</li> <li>· Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.</li> <li>· Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.</li> <li>· Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.</li> <li>· Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.</li> <li>· Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.</li> <li>· Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.</li> <li>· Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).</li> <li>· 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.</li> </ul>
---	---	------------------	-----------------------	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>· Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).</li> <li>· Броски шайбы поточно в борт на время.</li> <li>· Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.</li> <li>Упражнения для развития выносливости.</li>   <li>· Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).</li> <li>· Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).</li> <li>· Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.</li> <li>· 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).</li> <li>· Игры на поле для хоккея с мячом.</li> <li>Упражнения для развития ловкости.</li>   <li>· Эстафеты с предметами и без предметов.</li> <li>· Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.</li> <li>· Прыжки на коньках через препятствия.</li> <li>· Падения и подъёмы.</li> <li>· Игра клюшкой, стоя на коленях.</li> <li>· Эстафеты и игры с обведениями стоек</li> <li>· Уклонение от применения силовых приемов</li> <li>· Резкая смена направления бега.</li> </ul>
--	--	--

		<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.</li> <li>· Шпагат, полушпагат.</li> <li>· Упражнения с клюшкой с партнером.</li> <li>· «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.</li> </ul> <p>СФП для тренировочного этапа</p> <p>Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· упражнения со штангой весом до 60% от максимального.</li> <li>· Беговые упражнения с отягощениями.</li> <li>· Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).</li> <li>· Бег вверх по лестнице.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.</p> <p>Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.</li> <li>· число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.</li> </ul> <p>Упражнения для развития ловкости (по программе</p>
--	--	--

		<p>начальной подготовки)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)</li> <li>· преодоление полосы препятствий</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)</p> <p>Количество повторений рекомендуется увеличить.</p> <p>СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства</p> <p>Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа)</p> <p>Дополнительно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),</li> <li>· 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).</li> <li>· Бег и прыжки вверх по лестнице,</li> <li>· Имитация бега на коньках с отягощением.</li> </ul> <p>Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)</p> <p>С широким использованием метода сопряженного воздействия.</p>
Всего на учебно-тренировочно	4440\6120	Упражнения для развития силы (взрывной). Перечень средств и методов повторяет программу

<p>м этапе после трех лет обучения</p>		<p>для 11-12 летних. С учетом освоенной программы в учебно-тренировочный процесс добавляются упражнения и режимы тренировки, которые базируются, на уже освоенных умениях и навыках, но значительно расширяют возможности организма занимающихся. Упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощениями. Имитация бросков шайбы с применением резиновых амортизаторов, эспандера и т.п. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). «Челночный бег». Бег вверх по лестнице. Упражнения для развития быстроты. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но длина дистанции пробегаемых отрезков увеличивается до 60-100 метров. Упражнения для развития выносливости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но увеличивается длина дистанции кроссового бега до 5-6 км. Число повторения серий увеличивается до 2-3, при серийной интервальной тренировке, а интервалы отдыха между сериями составят 10-15 минут. Упражнения для развития ловкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнеров, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития гибкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-12 летних, но рекомендуется увеличить</p>
--	--	---

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>6840\8940</p>	<p>В течении года</p>	<p>количество повторений.</p> <p>Упражнения для развития силы (взрывной). Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но изменяются следующие параметры нагрузок. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 г), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения 15. упражнения (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг, интервалы отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация бега на коньках с отягощениями. Упражнения для развития быстроты. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используется метод сопряженного воздействия на развитие физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Упражнения для развития выносливости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних. Дополнительно вводится: фартлек, дистанция кроссов увеличивается до 8-16 км, добавляются бег на 200, 300, 400 м, челночный бег, игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 минуты, число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-16 минут, число серий 2-3). Упражнения для развития ловкости. Перечень средств и методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используются упражнения, моделирующие сложные игровые ситуации. Упражнения для развития гибкости. Перечень средств и</p>
--	---	------------------	-----------------------	--

				методов повторяет программу для 11-16 летних, но более широко используются отягощения малого веса.
Этап спортивной подготовки	Темы по технической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	4620\6360 5040\6960	В течении года	Обучение технике 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 градусов, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления движения с помощью переступания, без отрыва коньков от 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 от льда, с отрывом коньков от льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений (лицом, спиной и боком в направлении движения). Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну или две ноги. Перемещение шагом и бег на носках и пятках лезвий коньков лицом, боком и спиной вперед. Опускание и

		<p>падение на одно, два колена, различные кувырки с последующим быстрым вставанием. 76 Обучение технике нападения. Техника владения клюшкой и шайбой. Ведение шайбы. Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы перед собой и сбоку, по прямой и по дугам. Ведение шайбы ударами и подбиванием перед собой и сбоку; из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое - «рубкой»), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Броски. Обучение длинному броску с «удобной» и «неудобной» стороны, с места и в движении. Обучение удару броску с коротким и длинным замахом. Прием шайбы. Остановка шайбы. 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 (финты) туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, шагом в сторону, с изменением скорости бега и с «подпусканием» шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты «на передачу», «на бросок», «на перемещение» и др. Обучение технике обороны. Отбор и выбивание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки противника 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,</p>
--	--	--



			положенной на лед. Прижимание шайбы к борту конькам, клюшкой.
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочно м этапе до двух лет обучения	5580\6960	В течении года Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки - бег спиной вперед, повороты при беге спиной веред, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствие. Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении на одно. Два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением. Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении. Техника нападения. Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями. Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание 77 шайбы корпусом и ногами от соперника. Ведение шайбы с «подпусанием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных способов

		<p>бросков: «длинного» броска с удобной и неудобной стороны, в движении и в одно касание после боковой, встречной передачи. Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе. Изучение техники «кистевое» броска. Плавные броски и броски с поворотом крюка с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота. Обучение технике броска подкидкой. Приемы шайбы. Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы. Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны. Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка шайбы, летящей по воздуху. Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру. Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение - передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием - бросок - добивание, прием - передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например прием - ведение - передача. Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и</p>
--	--	---

			<p>неудобной стороны и др. Обманные движения (финты) перед передачей партнеру - «ложный бросок», «остановка - ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе». Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием. Техника обороны. Силовые приемы. Обучение основным приемам силовой борьбы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападении. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочно м этапе после двух лет обучения</p>	<p>5460\6720</p>	<p>В течении года</p>	<p>Техника бега на коньках. Совершенствование техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадках в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотом в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты, Остановки, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний,</p>

		<p>поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег». Техника нападения. Ведение шайбы. Дальнейшее совершенствование техники 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 игроков, 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, темп и направления движения. Броски шайбы. Совершенствование ранее изученных видов бросков с «удобной» и «неудобной» стороны, в движении, после боковой, встречной передачи. Изучение броской после финтов, обводки, под защитника, подправление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся броском по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование силы и точности броском. Совершенствование бросков по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнера, на большой скорости; с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и</p>
--	--	---

			<p>неожиданности. Приемы шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановки шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру. Остановки быстро летящей шайбы при различной скорости передвижения игрока. Остановки шайбы летящей по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли шайбы на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании. Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки. Техника обороны. Отбор шайбы и игра туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов с включением силовой борьбы у борта. Применение силовой борьбы в игровых упражнениях и двухсторонних играх.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>4320\7440</p>	<p>В течении года</p> <p>Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Совершенствование умения выполнять броски и передачи шайбы с любой точки площадки. Совершенствование умения сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, силовых приемов, ловли</p>

		<p>шайбы на себя и т.д.). Совершенствование технических приемов овладения шайбой при введении ее в игру. Формирование умений изменять направление, ритм, темп движения, выполнять приемы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого класса. Индивидуализация выполнения технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов. Повышение уровня технической подготовленности обеспечивается путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Надежность, устойчивость и вариативность умений и навыков, выполнения технических приемов, в комплексе обеспечивают высокую эффективность их реализации. Однако при возникновении или воздействии различных экстремальных факторов значительно снижается эффективность их выполнения в игровой деятельности. Поэтому в условиях учебнотренировочного процесса, при обучении и совершенствовании технических приемов, необходимо шире использовать метод моделирования различных сбивающих или неблагоприятных факторов: неустойчивое психическое состояние под влияние страха, эмоционального волнения; снижение физических возможностей под влиянием утомления, неблагоприятного воздействия внешних условий, отличающихся от обычных, шум трибун, плохие метеорологические условия и т.д.; воспроизведение условий</p>
--	--	--

				требующих предельного проявления физических способностей в условиях активного сопротивления противника, жесткой и силовой игры и т.д.
Этап спортивной подготовки	Темы по Тактической, теоретической , психологической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	1680\2760 2580\3960	В течении года	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями. Групповые взаимодействия. Передача, обучение передаче подкидкой, длинной передаче с удобной и неудобной стороны, передаче ударом (широким и коротким замахом), передаче коньком. Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для 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 занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3,

		<p>5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие. 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. 81 Групповые взаимодействия. Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.</p> <p>Общая психологическая подготовка Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)воспитание личностных качеств спортсмена;</li> <li>2)формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;</li> <li>3)воспитание волевых качеств;</li> <li>4)развитие процесса восприятия;</li> <li>5) развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;</li> <li>6) развитие оперативного (тактического) мышления;</li> <li>103 7)развитие способности управлять своими эмоциями.</li> </ol> <p>Воспитание личностных качеств В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность,</p>
--	--	--



		<p>убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива. Формирование спортивного коллектива</p> <p>Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива. Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Воспитание волевых качеств</p> <p>Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и</p>
--	--	---

		<p>преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. 104 Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание. Инициативность и дисциплинированность Инициативность у хоккеистов</p>
--	--	---

		<p>воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.</p> <p>Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.</p> <p>Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебнотренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины.</p> <p>Развитие процессов воспитания</p> <p>Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую</p>
--	--	--

		<p>ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов. Развитие внимания</p> <p>Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. 105 Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом</p>
--	--	--

		<p>пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы. Развитие оперативно-тактического мышления</p> <p>Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспрессоценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации.</p> <p>Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;</li> <li>■ использовать на тренировках музыкальное сопровождение;</li> <li>■ применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение. Психологическая подготовка к конкретному матчу</li> </ul>
--	--	--

		<p>Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: 1) осознание игроками значимости предстоящего матча; 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент; 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; 5) преодоление отрицательных ЭМОЦИЙ, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. 106 Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: ■ сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; ■ направленное</p>
--	--	--

		<p>использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; ■ использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; ■ проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.); ■ использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки. Построение психологической подготовки Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций: 1).в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как: ■ воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта; ■ развитие волевых качеств; ■ формирование спортивного коллектива; ■ развитие специализированного восприятия; ■ развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности; ■ развитие оперативного мышления; 2).в</p>
--	--	---

			<p>соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления. 3).в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения</p>	<p>5580\8280</p>	<p>В течении года</p> <p>Тактика нападения. Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием. Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи</p>



			<p>диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна». Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки. Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу. Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги. Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение. Тактика обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для 82 отбора шайбы, или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее</p>
--	--	--	--

		<p>изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.</p> <p>Общая психологическая подготовка  Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)воспитание личностных качеств спортсмена;</li> <li>2)формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;</li> <li>3)воспитание волевых качеств;</li> <li>4)развитие процесса восприятия;</li> <li>5) развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;</li> <li>6) развитие оперативного (тактического) мышления;</li> <li>7)развитие способности управлять своими эмоциями.</li> </ol> <p>Воспитание личностных качеств  В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на</p>
--	--	---

		<p>соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива. Формирование спортивного коллектива Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Воспитание волевых качеств Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков</p>
--	--	--

		<p>сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. 104 Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.</p> <p>Инициативность и дисциплинированность</p> <p>Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.</p> <p>Дисциплинированность</p>
--	--	---

		<p>выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры. Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебнотренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Развитие процессов воспитания</p> <p>Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит</p>
--	--	--

		<p>своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов. Развитие внимания</p> <p>Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. 105 Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы. Развитие оперативно-тактического мышления</p> <p>Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на</p>
--	--	---

			<p>нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспрессоценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;</li> <li>■ использовать на тренировках музыкальное сопровождение;</li> <li>■ применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.</li> </ul> <p>Психологическая подготовка к конкретному матчу</p> <p>Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: 1) осознание игроками значимости предстоящего матча; 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); 3) изучение</p>
--	--	--	---

		<p>сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент; 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; 5) преодоление отрицательных ЭМОЦИЙ, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. 106 Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: ■ сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; ■ направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; ■ использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; ■ проведение различных отвлекающих (от мыслей об</p>
--	--	---



		<p>игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.); ■ использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки. Построение психологической подготовки Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:</p> <p>1).в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;</li> <li>■ развитие волевых качеств;</li> <li>■ формирование спортивного коллектива;</li> <li>■ развитие специализированного восприятия;</li> <li>■ развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;</li> <li>■ развитие оперативного мышления;</li> </ul> <p>2).в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.</p> <p>3).в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-</p>
--	--	--

			психического восстановления.
Всего на учебно-тренировочном этапе после двух лет обучения	8460\11220	В течении года	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам</p> <p>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 приема в различных игровых ситуациях. Групповые и командные тактические действия. Передача шайбы. Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать 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</p>

		<p>зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления. Тактика обороны. Индивидуальные действия. Опека игрока. 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 водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников. Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях 83 численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.</p> <p>Общая психологическая подготовка  Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)воспитание личностных качеств спортсмена;</li> <li>2)формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;</li> <li>3)воспитание</li> </ol>
--	--	--

		<p>волевых качеств; 4) развитие процесса восприятия; 5) развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения; 6) развитие оперативного (тактического) мышления; 103 7) развитие способности управлять своими эмоциями. Воспитание личностных качеств В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива. Формирование спортивного коллектива Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Воспитание волевых качеств Необходимым</p>
--	--	---

		<p>условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание Выдержка и самообладание - чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для</p>
--	--	---

		<p>воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. 104 Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.</p> <p>Инициативность и дисциплинированность</p> <p>Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.</p> <p>Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.</p> <p>Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебнотренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Развитие процессов воспитания</p>
--	--	---

		<p>Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов. Развитие внимания</p> <p>Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом.</p>
--	--	--

		<p>Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. 105 Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы. Развитие оперативно-тактического мышления</p> <p>Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспрессоценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх. Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует: ■ включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные</p>
--	--	---



		<p>и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах; ■ использовать на тренировках музыкальное сопровождение; ■ применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение. Психологическая подготовка к конкретному матчу</p> <p>Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: 1) осознание игроками значимости предстоящего матча; 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент; 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; 5) преодоление отрицательных ЭМОЦИЙ, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится</p>
--	--	--

		<p>до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. 106 Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: ■ сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; ■ направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; ■ использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; ■ проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.); ■ использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки. Построение психологической подготовки Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций: 1).в подготовительном периоде</p>
--	--	--

				<p>наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;</li> <li>■ развитие волевых качеств;</li> <li>■ формирование спортивного коллектива;</li> <li>■ развитие специализированного восприятия;</li> <li>■ развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;</li> <li>■ развитие оперативного мышления;</li> </ul> <p>2).в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.</p> <p>3).в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p>	<p>11820\20160</p>	<p>В течении года</p>	<p>Тактика нападения. Совершенствование ранее изученной индивидуальной и групповой тактики. Совершенствование тактических, групповых и командных взаимодействий в зависимости от избранной системы игры, от качества партнеров. Передача шайбы в «отрыв», передача в определенную точку площадки для броска шайбы партнером. Формирование умения правильно и своевременно выбирать и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача - ведение бросок, бросок - добивание, подправление - добивание и т.п. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на бросок».</p>

		<p>Индивидуальные тактические действия при выходе против вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом). Действия в нападении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря и т.п. Групповые взаимодействия.</p> <p>Совершенствование взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай - откройся», «скрестный выход», «оставление шайбы», подпрвление.</p> <p>Взаимодействие двух атакующих игроков против одного и двух обороняющихся; бросок по ворота в момент, когда обзор вратаря ограничен.</p> <p>Взаимодействие трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.</p> <p>Командные действия. Совершенствование нападения против зонной, персональной и смешанной систем защиты.</p> <p>Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника.</p> <p>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 и функций в ходе игры. Командные взаимодействия:</p> <p>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.</p>
--	--	--

		<p>Оборона против силового давления.</p> <p>Общая психологическая подготовка Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1)воспитание личностных качеств спортсмена;</li> <li>2)формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;</li> <li>3)воспитание волевых качеств;</li> <li>4)развитие процесса восприятия;</li> <li>5) развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;</li> <li>6) развитие оперативного (тактического) мышления;</li> <li>7)развитие способности управлять своими эмоциями.</li> </ol> <p>Воспитание личностных качеств В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива. Формирование спортивного коллектива Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления</p>
--	--	--

		<p>команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, Важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев. Воспитание волевых качеств Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать установку на выполнение упражнений. Для воспитания смелости и решительности необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. Выдержка и самообладание Выдержка и самообладание - чрезвычайно</p>
--	--	---

		<p>важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, податливость) до игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств, в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиям и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. 104 Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.</p> <p>Инициативность и дисциплинированность</p> <p>Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.</p> <p>Дисциплинированность</p> <p>выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.</p> <p>Воспитание дисциплинированности начинается с организации</p>
--	--	---

		<p>учебнотренировочного процесса, неукоснительного выполнения правил распорядка, установленных норм и требований. Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер должен четко сформулировать игровое задание каждому хоккеисту. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым хоккеистом игровой дисциплины. Развитие процессов воспитания</p> <p>Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и глубинное зрение, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико-тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния</p>
--	--	--



		<p>движения различных объектов. Развитие внимания</p> <p>Эффективность игровой деятельности хоккеистов в значительной мере зависит от внимания: его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения. В сложных и быстроменяющихся игровых ситуациях хоккеист одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Это свойство внимания называют его объектом. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умение противостоять действию различных сбивающих факторов - его устойчивостью. 105 Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятиях включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы. Развитие оперативно-тактического мышления</p> <p>Тактическое мышление - это оперативное и целесообразное протекание мыслительных процессов хоккеиста, направленных на нахождение наиболее рациональных путей борьбы с противником. Оно проявляется в экспрессоценке игровой ситуации, выборе правильного решения и его своевременной реализации. Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а также в учебно-тренировочных играх.</p>
--	--	---

		<p>Развитие способности управлять своими эмоциями. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов. Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации стенических эмоций следует: ■ включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах; ■ использовать на тренировках музыкальное сопровождение; ■ применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение. Психологическая подготовка к конкретному матчу</p> <p>Специальная психологическая подготовка к предстоящему матчу строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач: 1) осознание игроками значимости предстоящего матча; 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности); 3) изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент; 4) формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче; 5) преодоление отрицательных ЭМОЦИЙ, вызванных предстоящим матчем; создание</p>
--	--	---

		<p>бодрого эмоционального состояния. Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. 106 Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно использовать следующие методические приемы: ■ сознательное подавление спортсменом отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения; ■ направленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния; ■ использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста; ■ проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) мероприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, музыка и др.); ■ использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки. Построение психологической подготовки Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных</p>
--	--	---

				<p>хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени. На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годового цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:</p> <p>1).в подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;</li> <li>■ развитие волевых качеств;</li> <li>■ формирование спортивного коллектива;</li> <li>■ развитие специализированного восприятия;</li> <li>■ развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;</li> <li>■ развитие оперативного мышления;</li> </ul> <p>2).в соревновательном периоде акцент делается на повышение эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.</p> <p>3).в переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервно-психического восстановления.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по Медицинским , медико-биологическим, восстановительным мероприятиям , тестирование и контроль	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения	3360\4360 5400\7440	В течении года	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропродуры, баровоздействие и светолечение.</p>
---------------------------	---	------------------------	----------------	--

		<p>Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство</p>
--	--	---

			<p>восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап спортивной специализации</p>	<p>Всего на учебно-тренировочно м этапе до двух лет обучения</p>	<p>11220\13920</p>	<p>В течении года</p> <p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации</p>

		<p>восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств</p>
--	--	---



			<p>восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет</p>
--	--	--	--

			<p>обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
<p>Всего на учебно-тренировочном этапе после двух лет обучения</p>	<p>15420\17940</p>	<p>В течении года</p>	<p>Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов.</p>

		<p>Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).</p> <p>Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности.</p> <p>Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность</p>
--	--	---

		<p>соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).</p> <p>Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение 110 гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать</p>
--	--	---

			получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	18060\23160	В течении года Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства. Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, 109 полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого, при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для

		<p>восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж -общий, сегментарный и почечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж). Психологические средства восстановления Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений,</p>
--	--	---

				<p>изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение, как психологическое средство восстановления, имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми. Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное 110 соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены). Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.</p>
Этап спортивной подготовки	Темы по Инструкторской и судейской практике	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения			Не предусмотрено
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения			Не предусмотрено
	Всего на учебно-тренировочном этапе после двух лет обучения	1440\2220	В течении года	<p>Инструкторские навыки.</p> <p>Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях.</p> <p>Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.</p> <p>Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила игры и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера.</p> <p>Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях</p>



Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1860\2940	В течении года	школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в зависимости от системы розыгрыша
				Инструкторские навыки. Обучение умению построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить, показать и подать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнить задания преподавателя в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему. Принять участие в организации и проведении соревнования внутри группы, школы. Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх. Судейская практика. Знать правила игры и основные методики положения судейства: выбор места, наблюдения своевременное определение ошибок и подачи свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на учебно-тренировочных занятиях в качестве стажера. Самостоятельное судейство на учебных занятиях и официальных соревнованиях школы, района, города. Знать правила ведения и обработки технических отчетов и протоколов игр. Уметь составлять таблицы результатов и календарь соревнований в

			зависимости от системы розыгрыша
--	--	--	-------------------------------------

## **10. Материально-технические условия реализации Программы**

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

- наличие ледовой арены;
- наличие тренировочного спортивного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)

### **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 13

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1

9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для 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

Таблица № 15

№ 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.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной 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)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашки спортивные	пар	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 для 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 обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающемся	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника,	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	2	1	1

	нападающего)										
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1

### ***11. Кадровые условия реализации Программы.***

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

## 12. Информационно-методические условия реализации Программы

### Список литературных источников

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера», Ф и С. М., 1971г.
2. Волков В.М. «Тренеру о подростке», Ф и С. М., 1973г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте», 1974г.
4. Букатин А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.
5. Горский Л. «Игра хоккейного вратаря», ФиС. М., 1974г.
6. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
7. Зациорский В.М. «Физические качества спортсмена», Ф и С. М., 1970г.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Терраспорт, 2000.
9. Майоров Б.А. «Хоккей для юношей», ФиС. М., 1978г.
10. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания», ФиС. М., 1976г.
11. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
12. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Ф и С, 1990.
13. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
14. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
15. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
16. Спортивные игры. Под редакцией Чумакова П.А., ФиС. М., 1970г.
17. Тарасов А.В. «Тактика хоккея», ФиС. М., 1963г.
18. Тарасов А.В. «Детям о хоккее», Советская Россия. М., 1969г.
19. Тарасов А.В. «Хоккей », ФиС. М., 1971г.
20. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей.

117

### Интернет ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Официальный сайт федерации хоккея России (<https://fhr.ru/>)