

Министерство спорта Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Государственное училище (техникум)  
олимпийского резерва в г.Кондопоге»



## Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Хоккей

Программа разработана на основании: Приказа Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 997  
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки — 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Автор - составитель:  
Севастьянов Михаил  
Александрович, старший  
тренер- преподаватель  
отделения  
«Хоккей»

Рецензент: Исаева  
Людмила  
Федоровна,  
начальник спортивного  
отдела

г.Кондопога, 2022 год

## Содержание

1.	Общие положения	4
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	9
2.3.3.	Спортивные соревнования	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	13
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.6.1.	Теоретическая часть	27
2.6.2.	План антидопинговых мероприятий	33
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	39
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	45
3.	Система контроля	53
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	53
3.1.1.	Этап начальной подготовки	53
3.1.2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	53
3.1.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	54
3.1.4.	Этап высшего спортивного мастерства	55
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (комплекс контрольных упражнений (тесты))	55
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	57
3.3.1.	Этап начальной подготовки	57

3.3.2.	Учебно-тренировочный этап	57
3.3.3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	58
3.3.4.	Этап высшего спортивного мастерства	59
4.	Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	60
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	60
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	90
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	91
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	91
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	98
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	99
ПРИЛОЖЕНИЯ		
Приложение 1. Годовой учебно-тренировочный план		100
Приложение 2. Пример программы мероприятия «Веселые старты»		102
Приложение 3. Программа мероприятия на тему «Запрещенный список и ТИ»		105
Приложение 4. Программа для родителей (1 уровень)		107
Приложение 5. Программа для родителей (2 уровень)		108

## **I. Общие положения**

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

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 высококвалифицированных хоккеистов, способных показывать высокие спортивные результаты на соревнованиях самого высокого уровня.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;

- пункт 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

---

<sup>1</sup>(зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022, регистрационный № 71578).

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р.

Задачи Программы:

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и социальном совершенствовании;
- формирование спортивной культуры у спортсменов, освоение ими ценностей физической культуры и спорта;
- профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в хоккее;
- формирование у спортсменов принципов здорового образа жизни, нулевой терпимости к допингу;
- получение спортсменами теоретических знаний о выбранном виде спорта, правилах вида спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд автономного округа и Российской Федерации.

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), групп учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) (УТЭ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических, теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по физической культуре и спорту и является нормативным актом, регламентирующим трудовую деятельность.

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

«Хоккей» - один из наиболее любимых народом видом спорта, широко культивируемый во многих странах мира. История хоккея является одной из самых оспариваемых среди всех видов спорта. Традиционно местом рождения хоккея считается Монреаль (Канада). Однако «родоначальником» хоккея была игра с мячом и клюшками на льду. Эта игра была популярна в Голландии в XVI-XVII веках, что подтверждает немалое количество картин и гравюр голландских художников того времени. Впоследствии новым видом спорта заинтересовались англичане. Именно в Англию попал ледовый хоккей из Голландии, а уже после в Канаду.

Официально первый хоккейный матч был проведен 3 марта 1875 года в Монреале на катке «Виктория». Первые 7 хоккейных правил изобрели студенты монреальского университета Мокгилла в 1877 году. По мере развития игры усовершенствовались и ее правила, которые были впервые отпечатаны в 1886 году. В этом же году была проведена первая международная встреча между Канадой и Англией. В 1908 году Конгресс в Париже основал Международную федерацию хоккея на льду (ИИХФ), объединившую четыре страны – Бельгию, Францию, Великобританию и Швейцарию. В 1911 году ИИХФ официально утвердила канадские правила игры в хоккей, а в 1920 году состоялся первый Чемпионат мира по хоккею с шайбой в рамках VII летних Олимпийских игр (Антверпен, Бельгия).

С 1924 года хоккей с шайбой включен в программу зимних Олимпийских игр.

Днем рождения хоккея в России и в СССР считается 22 декабря 1946 года, когда в Москве, Ленинграде, Риге, Каунасе и Архангельске были сыграны первые матчи первого чемпионата СССР по хоккею с шайбой.

В 1954 году советские хоккеисты дебютировали на чемпионатах мира и сразу же заняли ведущее положение в мировом хоккее. Уже первая встреча с канадцами закончилась победой советских спортсменов 7:2. Эта победа принесла сборной СССР первый титул чемпиона мира.

В Российской Федерации хоккей является признанным видом спорта, включен во Всероссийский реестр видов спорта, имеет свой номер-код: 0030004611Я.

В.П. Савин подчеркивает, что хоккей очень увлекательный, зрелищный и жёсткий вид спорта. Играют в него на льду, на ногах у спортсменов коньки, в руках клюшки, при помощи которых в ворота соперников надо забросить шайбу. На официальных турнирах размер хоккейной площадки составляет 61,30 м., высота хоккейных ворот - 1,22 м., ширина – 1,83 м. Соперники между собой играют «шесть на шесть», за правилами игры следит рефери. Хоккей относится к игровым видам спорта.

Хоккей – олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника. Популярность и привлекательность хоккея связана с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,**

## проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Исходя из специфики хоккея, как вида спорта, требующего полной зрелости организма, а также естественного развития физических и психических возможностей организма обучающегося, весь процесс многолетней подготовки обучающегося включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

Этап начальной подготовки – 3 года.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

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

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
------------------	------------------------------------

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

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).

Учебно-тренировочные занятия начинаются с 1 сентября.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:  
- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практики;



- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут.

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.

### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

С учетом специфики вида спорта «хоккей» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

– комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности спортсменов;

– в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «хоккей» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

В зависимости от этапа спортивной подготовки соотношение видов подготовок различно и изменяется по мере повышения уровня спортивного мастерства.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

#### Виды учебно-тренировочных мероприятий

№	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных
---	--------------	---

	тренировочных мероприятий	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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные	-	14	18	18

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Система спортивных соревнований является важнейшей частью подготовки обучающихся, представляет собой ряд официальных и неофициальных спортивных соревнований, включённых в единую систему спортивной подготовки. Она предполагает постепенное увеличение соревновательной нагрузки от этапа к этапу спортивной подготовки и для каждой возрастной группы.

Достижение высокого результата в спортивных соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определённом этапе подготовки обучающегося, выступает как цель, которая придаёт единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) спортивные соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в спортивных соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчёркивая ведущую роль системы спортивных соревнований в подготовке, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как

самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность обучающегося.

Различают:

– контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень подготовленности, а также готовность обучающихся к главным стартам;

– основные соревнования, наиболее социально значимые, престижные, крупномасштабные соревнования, успешное выступление на которых является основной целью на определённом этапе многолетней подготовки обучающихся.

Требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

– соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;

– соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей».

Соревновательный период имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и её реализацию. На это время приходится ряд основных спортивных соревнований сезона, в которых обучающийся должен показать наивысшие спортивные результаты.

Соревновательный период начинается с сентября и оканчивается обычно в конце марта – начале апреля. Во многом сроки зависят от календаря соревнований и квалификации обучающихся.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, могут проводиться как по завершению одногодичного цикла (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
<b>Девушки (женщины)</b>						

Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В годичном учебно-тренировочном цикле хоккеистов четко просматриваются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. В зависимости от календаря соревнований годичный цикл может быть одноцикловой, двухцикловой и т.д.

Наиболее длительным периодом является **подготовительный**, состоящий из двух этапов – общеподготовительного и специально-подготовительного, общая задача которых заключается в развитии спортивной формы хоккеистов. Особенностью данного этапа является то, что построение микроциклов в мезоцикле проходит по следующей схеме: на общеподготовительном этапе - 2-3 недели рабочие, неделя восстановительная.

**Общеподготовительный этап** включает в себя два мезоцикла со своими определенными задачами:

а) втягивающий общеподготовительный – постепенное увеличение объемов средств общефизической подготовки;

б) базовый общеподготовительный – развитие силы, скоростных качеств, выносливости средствами общефизической подготовки, техническая подготовка.

Основными средствами подготовки, используемыми в указанных мезоциклах, являются неспецифические упражнения общефункционального действия. До 75% времени тренировочного воздействия уделяется развитию аэробных механизмов спортсменов.

Вместе с тем, в базовом мезоцикле находят применение и специализированные тренировки, занимающие более трети общего времени, затраченного на тренировку.

**Специально-подготовительный этап** состоит из следующих мезоциклов:

а) базовый специализированный, основные задачи которого заключаются в следующем:

– перенос тренированности с общефизических упражнений на специализированные;

– развитие скоростно-силовой выносливости, техники выполнения упражнений (в зависимости от избранного вида спорта).

б) восстановительный мезоцикл, основными задачами которого являются:

– восстановление физической и психической работоспособности;

– профилактика нарушений здоровья, лечение возможных травм;

в) специально-подготовленный мезоцикл, основные задачи которого таковы:

- повышение уровня специальной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности;
- поддержание необходимого уровня функциональной подготовленности средствами ОФП и СФП.

Основными признаками мезоцикла: невысокий темп тренировочного процесса, постепенный рост объемов работы по сравнению с предыдущим мезоциклом, средства ОФП занимают до 40% от общего, затраченного на тренировку времени, в конце мезоцикла около 60% тренировочного времени уделяется специальной подготовке при значительном увеличении тренировочных нагрузок;

г) контрольно-подготовительный мезоцикл (3-4 недели) имеет следующие задачи:

- определение уровня подготовленности;
- дальнейшее развитие специальной подготовки;
- дальнейшее совершенствование техники.

Характерные признаки мезоцикла: объемы тренировок достигают максимума ко времени тренировочного воздействия; активно используются специальные тренировки; интенсивность тренировочных занятий достигает максимума в годичном цикле подготовки.

Необходимо отметить, что с завершением контрольно-подготовительного мезоцикла заканчиваются два подготовительных цикла, первый из которых, включает в себя время от вводного общеподготовительного до момента начала восстановительного мезоцикла, второй – с начала восстановительного до окончания контрольно-подготовительного мезоцикла, входящего в соревновательный (основной) период.

***Соревновательный этап.*** На соревновательном этапе решаются следующие задачи:

- достижение наивысшей спортивной формы к главным стартам сезона;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

***Переходный период.*** Задачи переходного периода заключаются в постепенном снижении уровня спортивной тренированности, профилактике психофизического утомления. Основное время тренировок спортсмены уделяют нагрузкам аэробной направленности средствами ОФП.

Основное содержание тренировочной работы в мезоциклах составляют микроциклы, в основе которых заложена семидневная схема. В зависимости от целей и задач микроциклов меняется количество тренировочных дней и тренировок, дней отдыха, интенсивность отдельных занятий в микроцикле. Объемы тренировочных нагрузок в отдельных микроциклах в зависимости от задач имеют значительные колебания не только во времени тренировочных

занятий, но и в средствах ОФП и СФП. При двухцикловом планировании переходный период сокращается или проводится в начале следующего общеподготовительного этапа.

### **Режимы тренировочных нагрузок**

Нагрузки в тренировочном процессе играют ведущую роль. Именно правильное дозирование тренировочной нагрузки позволяет подвести спортсмена к пику спортивной формы. Нагрузка в тренировочном процессе должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Нагрузка в спортивной тренировке — это мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, определяющая степень преодолеваемых трудностей.

Нагрузки делятся:

*по своему характеру* — на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

*по величине* — на малые, средние, большие, предельные;

*по направленности* — на способствующие развитию двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных и т.д.) или их компонентов (общая, скоростная или силовая выносливость), совершенствующих координационную структуру движений; на компоненты психической подготовленности или тактического мастерства;

*по координационной сложности* - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации способностей, и связанные с выполнением движений высокой координации;

*по психической напряженности* – наиболее или менее напряженные действия, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсмена.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки: отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов; тренировочных занятий, дней, микро-, мезо-, макроциклов, периодов и этапов тренировочного года.

Выделяют так называемые внешнюю и внутреннюю стороны тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Внешняя сторона нагрузки* в наиболее общем виде может быть представлена показателями суммарного объема работы: общий объем нагрузки в часах, километрах, тоннах; число тренировочных занятий и дней; соревновательных стартов и т.д. Раскрыть эти общие характеристики внешней стороны нагрузки можно, выделяя ее частные характеристики. С этой целью определяют, например, процент интенсивной работы в общем ее объеме; соотношение работы, направленной на развитие отдельных качеств и способностей; соотношение средств общей и специальной подготовки и др. Для оценки внешней стороны нагрузки широко используют показатели ее интенсивности, к которым относятся: темп движений, скорость их выполнения, время преодоления тренировочных отрезков и дистанций, величина отягощений при развитии силовых качеств, плотность выполнения упражнений в занятиях и т. п.

*Внутренняя сторона нагрузки* характеризуется реакцией организма на предлагаемую нагрузку. Здесь наряду с показателями, несущими информацию о срочном эффекте нагрузки (он проявляется, изменяя состояния функциональных систем непосредственно во время занятий и сразу после них), могут использоваться данные о характере и продолжительности периода восстановления.

Характеристики нагрузок с внешней и внутренней стороны тесно взаимосвязаны: увеличение объема и интенсивности тренировочной работы, ее усложнение и напряженность приводят к увеличению сдвигов в функциональном состоянии различных систем и органов, к развитию и углублению процессов утомления. Однако эта взаимосвязь проявляется в определенных пределах. Например, при одном и том же суммарном объеме работы, при одной и той же интенсивности влияние нагрузки может быть принципиально различным, так как при одних и тех же внешних характеристиках внутренняя сторона нагрузки может изменяться под влиянием самых различных причин, и прежде всего в связи с изменением функционального состояния организма.

Соотношение внешних и внутренних параметров нагрузки изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния хоккеиста, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательных и вегетативных функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной подготовленности. У спортсменов высокого класса, при более выраженной реакции на предельную нагрузку, восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Следует различать *специфические и неспецифические нагрузки*.

Специфичность нагрузки определяется ее соответствием главным показателям координационной структуре движений и особенностям



функционирования основных систем организма, характеристикам соревновательной деятельности. Специфическая нагрузка является следствием применения соревновательных и специально-подготовительных упражнений. При определении степени специфичности упражнений нужно ориентироваться не только на внешнюю форму движений, но и на характер их координационной структуры, особенности функционирования мышц, вегетативные реакции организма на нагрузку.

Степень специфичности одних и тех же нагрузок различна у спортсменов разной квалификации, поэтому при определении критериев, по которым оценивается специфичность упражнений, нужно ориентироваться на основные факторы, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность соответствующего уровня спортсменов и конкретного спортсмена.

Оценивая соревновательные нагрузки, необходимо учитывать число соревнований и стартов в них. Современная соревновательная деятельность хоккеистов высокого класса очень интенсивна.

Большой объем соревновательной деятельности обусловлен не только необходимостью успешного выступления в состязаниях, но и возможностью использования соревнований как наиболее мощного средства стимуляции адаптационных реакций в интегральной подготовке, позволяющей объединить весь комплекс технико-тактических, физических и психических предпосылок, качеств и способностей в единую систему, направленную на достижение запланированного результата. Только в процессе соревнований спортсмен может выйти на уровень предельных функциональных проявлений и выполнить такую работу, которая во время тренировочных занятий была непосильной. Поэтому участие в соревнованиях следует рассматривать как средство максимального повышения тренированности.

Для многолетней подготовки хоккеистов характерно неуклонное увеличение времени, отводимого на становление техники, улучшения общей и специальной физической подготовленности, с целью всестороннего развития и достижения возможно высокого уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей.

При этом необходим тщательный учет возможностей индивидуальных особенностей занимающихся. При подборе средств общей физической подготовки следует учитывать направленность специализации хоккеиста. По мере роста подготовленности спортсмена круг средств по ОФП несколько сужается, а средства СФП значительно расширяются в соответствии со спецификой основного направления в техническом совершенствовании спортсмена.

Нагрузки в тренировочном процессе имеют несколько видов:

**Прямолинейно-восходящая** динамика нагрузок. В этом случае

происходит постепенное повышение и объема, и интенсивности нагрузки одновременно, параллельно. Например, от занятия к занятию или с каждой неделей, месяцем тренировки. Как показывает практика, в первые годы тренировки возможны и целесообразны равномерные приросты объема до 30–45% в год, а интенсивности – до 15–20%.

**Ступенчатая динамика нагрузок.** Здесь рост нагрузок чередуется с относительной стабилизацией их на протяжении нескольких занятий. Это облегчает ход приспособительных процессов к тренировочной работе. В момент перехода от одной ступени к другой нагрузки возрастают более круто, чем при прямолинейной динамике. Такая форма динамики позволяет осваивать более значительные нагрузки.

**Волнообразная** - характеризуется постепенным повышением нагрузок с крутым нарастанием и последующим снижением их, затем эта «волна» воспроизводится вновь на более высоком уровне. Волнообразные колебания свойственны как динамике объема, так и динамике интенсивности нагрузки. Каждая «волна» общей динамики нагрузки при этом как бы раздваивается на «волну» динамики объема и на «волну» динамики интенсивности, не совпадающих друг с другом во времени. Вначале происходит увеличение объема нагрузок; интенсивность растет в это время менее значительными темпами, затем, после некоторой стабилизации, объем начинает уменьшаться, интенсивность же возрастает. Такая тенденция нагрузок встречается в различных фазах, этапах и периодах тренировочного процесса.

Выделяют «волны» нескольких категорий:

а) малые, характеризующие динамику нагрузок в микроциклах тренировки;

б) средние, выражающие тенденцию динамики нагрузок в мезоциклах тренировки;

в) большие, характеризующие тенденцию динамики нагрузок в микроциклах тренировки (типа полугодичных, годичных и многолетних).

**«Пилообразная»** - нагрузка резко возрастает до максимума, доступного на данном этапе тренировки, а затем так же резко снижается до определенного уровня. «Скачки» в динамике нагрузок предъявляют максимальные требования к функциональным и адаптационным возможностям организма. Они являются важным фактором, стимулирующим развитие тренированности. Но данную нагрузку нужно давать спортсменам с хорошим уровнем функциональной подготовленности. Иначе такая форма нагрузок отрицательно скажется на состоянии здоровья, на росте спортивных достижений. Пилообразная нагрузка имеет высокую эффективность при подготовке спортсмена к соревнованиям в короткие сроки.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25%.

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

На всех этапах подготовки обучающихся тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать обучающихся к выполнению должных объемов учебно-тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовый подготовки. Педагогическая и психологическая установка на освоение повышенных

требований уже на этапе начальной спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к учебно-тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

План воспитательной работы с обучающимися при получении дополнительного образования разработан в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основании Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, опыта реализации воспитательной работы, физкультурно-оздоровительного и гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

План работы предусматривает воспитание обучающихся в учебно-тренировочной деятельности, в совместной педагогической работе организации, семьи и других институтов общества.

Целью воспитательной работы является воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

При составлении плана воспитательной работы учитываются возрастные рамки развития детей и молодёжи. Эффективность воспитательного процесса достигается лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, являются интересными для обучающихся, и когда они убеждены в необходимости принимать в них активное участие.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена.

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- взаимодействие с общеобразовательными организациями;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения спортивной организации, постоянное обновление стендов;
- поддержание традиций таких как торжественный прием новых спортсменов, выпускные вечера, празднования знаменательных дат и пр.

**Перспективный план воспитательных мероприятий**

№	Мероприятия	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Торжественное мероприятие «День знаний»	Зам. директора, инструкторы-методисты
2	Беседы: - правила дорожного движения; - техника безопасности на занятиях; - режим питания, отдыха и занятий; - значение регулярных занятий физической культурой и спортом; - о правилах безопасного поведения, возможности получения помощи в случаях насилия и преступных посягательств с приглашением специалистов; - подготовка и распространение памяток по мерам безопасности с указанием телефонов экстренных служб; - проведение тренировок по правилам поведения в ЧС.	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Мероприятия в рамках недели безопасности: – участие во Всероссийской акции (по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма) «Внимание – дети!». – мероприятия в рамках Всероссийской акции «Внимание – дети!», «Культура дорожного движения – дорога безопасности» - акция «День солидарности в борьбе с терроризмом»	тренеры-преподаватели, зам. директора
4	Открытые занятия для учащихся общеобразовательных школ «День спорта»	тренеры-преподаватели
5	Антинаркотическая профилактическая акция «За здоровье и безопасность наших детей»	тренеры-преподаватели
6	Индивидуальная тематическая беседа: «Негативное влияние на организм человека курения, употребления алкоголя.	тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний «Нормативно-правовые основы занятий в Учреждении, особенности режима спортсмена, медицинский допуск к занятиям».	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>		

1	Праздничные поздравления тренерам-преподавателям, посвященные Дню Учителя.	зам. директора
2	Акция «Золотая осень жизни» (посвященная, дню пожилого человека)	тренеры-преподаватели
3	Массовая «Зарядка с Чемпионом» в рамках Всероссийской акции	тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные беседы с обучающимися: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами»	тренеры-преподаватели
5	Инструктаж по действию в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Благотворительная акция «Тепло из добрых рук»	тренеры-преподаватели
2	Участие во Всероссийской акции «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»	тренеры-преподаватели
3	Тренировка действий в ситуациях при совершении террористических актов	Ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Всемирному Дню по борьбе со СПИДом.	тренеры-преподаватели
2	Мероприятие в рамках Дня инвалидов «Мы вместе»	тренеры-преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (3 декабря – День неизвестного солдата; 5 декабря – День начала контр. наступления советских войск в битве под Москвой; 9 декабря – День Героев Отечества; 12 декабря – День конституции и др.)	тренеры-преподаватели
4	Организация «Новогодних встреч» для обучающихся	тренеры-преподаватели
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Беседы, посвященные памятным датам (27 января – День воинской славы России (снятие блокады Ленинграда); 27 января – Международный день памяти Холокоста и др.)	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
2	Разъяснительная работа с обучающимися и родителями по профилактике гриппа и ОРВИ.	тренеры-преподаватели
3	Беседа по противодействию идеологии терроризма	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Месячник гражданско-патриотического воспитания. Организация, проведение и участие в тематических соревнованиях, физкультурно-спортивных и культурно-массовых мероприятиях	зам.директора, тренеры-преподаватели
2	Спортивно-игровая эстафета «Марш-бросок»	тренеры-

		преподаватели
3	Беседы, посвященные памятным датам (8 февраля – День Российской науки; 15 февраля – День вывода войск из Афганистана; День памяти россиян, исполнивших служебный долг за пределами Отечества; 21 февраля – Международный день родного языка; 23 февраля – День защитника Отечества)	тренеры-преподаватели
<b>МАРТ</b>		
1	Мероприятия, посвященные Международному женскому дню 8 марта «Женский праздник – значит Весна!»	зам.директора, тренеры-преподаватели
2	Массовая динамическая физкульт-пауза «Нормы ГТО – норма жизни»	тренеры-преподаватели
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Месячник ЗОЖ. Беседы с обучающимися: «Гигиена и режим спортсмена»	тренеры-преподаватели
<b>МАЙ</b>		
1	Эстафета Памяти «Спасибо за жизнь!»	тренеры-преподаватели
2	Участие в городской акции «Георгиевская ленточка»	тренеры-преподаватели
3	Беседы с обучающимися: «Правила поведения при купании в открытых водоемах»	тренеры-преподаватели
<b>ИЮНЬ-АВГУСТ</b>		
1	Тематическая беседа: «Вред употребления наркотиков»	тренеры-преподаватели
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ПЕРИОДА</b>		
1	Посещение выставок в музеях, имеющих экспозиции по спортивной тематике	тренеры-преподаватели
2	Посещение спектаклей, фильмов на спортивную тему, или темы, связанные с гражданско-патриотическим и нравственным воспитанием	тренеры-преподаватели

### План мероприятий по антитеррористической защищенности

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Работа с сотрудниками			
1	Знакомство со ст.2, 3, 5, 9 Закона РФ «О борьбе с терроризмом» Знакомство со ст.205, 206, 207, 208, 277, 218, 222, 226 Уголовного кодекса РФ	сентябрь	ответственный за безопасность

2	Организация внешней безопасности (пропускной режим, работа охранного предприятия и т.д.)	постоянно	ответственный за безопасность
3	Инструктаж по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и обучающихся в условиях повседневной деятельности.	2 раза в год	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
4	Инструктаж по действиям при обнаружении предмета, похожего на взрывное устройство	2 раза в год	ответственный за безопасность
5	Инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников.	2 раза в год	ответственный за безопасность
6	Инструктаж по внутриобъектовому режиму	2 раза в год	ответственный за безопасность
7	Ежедневные осмотры помещений и территории с отметкой результатов в журнале.	ежедневно	ответственный за безопасность
8	Проведение встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?», «Как террористы и экстремисты могут использовать подростков и молодежь в своих преступных целях» и т.п.	в течение года	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
9	Проведение объектовых тренировок по действиям при возникновении чрезвычайных ситуаций	1 раз в квартал	ответственный за безопасность
10	Постоянное содержание в порядке чердачных, подсобных помещений и запасных выходов. Обеспечение контроля за освещенностью территории в темное время суток.	постоянно	ответственный за безопасность, Заместитель директора по АХР
12	Контроль за соблюдением пропускного режима обучающимися, персоналом и посетителями, а также въездом на территорию учреждения, проверка, в необходимых случаях, документов и пропусков у лиц, проходящих на охраняемый объект	ежедневно	заместитель директора по АХР



13	Анализ работы по антитеррористической защищенности	май	ответственный за безопасность
Работа с обучающимися			
14	Занятия, тематические беседы: «Как я должен поступать»; «Как вызвать полицию»; «Служба специального назначения»; «Когда мамы нет дома»; «Военные профессии»	2 раза в год	тренеры-преподаватели
15	Включение в годовые и месячные планы воспитательной работы встреч с сотрудниками правоохранительных органов по темам: «Сущность терроризма», «Дисциплинированность и бдительность – в чем выражается их взаимосвязь?»	2 раза в год	тренеры-преподаватели
16	Организация выставки детских рисунков: «Я хочу жить счастливо»	февраль	тренеры-преподаватели
17	Проведение дидактических игр «Правила поведения или как я должен поступить»	март	тренеры-преподаватели
18	Тренировочные эвакуации	1 раз в квартал	ответственный за безопасность, тренеры-преподаватели
19	Проведение конкурсов, викторин, игровых занятий, беседы по вопросам защиты от чрезвычайных ситуаций	в течение года	тренеры-преподаватели
Работа с родителями			
20	Проведение бесед с родителями о режиме посещения школы	постоянно	тренеры-преподаватели
21	Родительское собрание по вопросам антитеррористической безопасности	2 раза в год	тренеры-преподаватели
22	Оформление информационных уголков	постоянно	тренеры-преподаватели

### **Формы организации индивидуальной и групповой профессиональной ориентации обучающихся**

Профессиональной ориентацией при получении дополнительного образования является формирование у обучающихся способности к адекватному и ответственному выбору будущей профессии в мире спорта.

С целью создания условий для осознанного и зрелого выбора дальнейшей траектории обучения для приобретения профессии обучающимися организовывается единое образовательное пространство, которое включает учебно-тренировочную и общественно значимую деятельность.

Профессиональная ориентация обучающихся направлена на

ответственный выбор будущей профессии.

Направления профориентационной деятельности:

1. Профпросвещение и информирование – расширение представлений (обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) о рынке труда, ознакомление с миром профессий в мире спорта, их содержанием, сведения о путях приобретения различных профессий.

2. Диагностика и консультирование как факторы формирования у обучающихся осознанного выбора профессии: установление и изучение признаков, характеризующих отклонение различных «параметров» конкретного человека от требований избранной профессии; оказание помощи в выборе индивидуального пути получения конкретной профессии.

3. Взаимодействие с социальными партнерами – объединение усилий заинтересованных ведомств для создания эффективной системы профориентации.

4. Профессиональный отбор и профессиональная адаптация: установление психологических особенностей человека, его подготовленности к выполнению трудовых функций применительно к определенным группам профессий с помощью аппаратных и социально-психологических методов; процесс приспособления молодежи к производству, новому социальному окружению, условиям труда и особенностям конкретной специальности.

Наряду с различными направлениями ведётся целенаправленная работа по организации профессиональной ориентации обучающихся.

**Цель:** создать систему действенной профориентации обучающихся, способствующей формированию у подростков и молодежи профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями каждой личности, формирование у обучающихся психологической готовности к обоснованному выбору профессии.

**Задачи:**

1. Создать систему профориентации обучающихся через учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

2. Обеспечить профпросвещение, профдиагностику, профконсультации обучающихся.

3. Сформировать у обучающихся знания о спортивных отраслях, современном спортивно-оздоровительном оборудовании, об основных профессиях, их требованиях к личности, о путях продолжения образования и получения профессиональной подготовки.

4. Разработать формы и методы социального партнерства учреждений профессионального образования и ДЮСШ ХК «Югра» по вопросам профессионального самоопределения обучающихся.

Работа ведётся по следующим направлениям:

1. Встречи с интересными людьми (профессионалами), представителями интересных профессий;
2. Профорientация обучающихся на теоретических занятиях;
3. Проведение тематических мероприятий;
4. Профессиональные пробы.

Основные формы работы (определяются в соответствии с возрастными особенностями):

- в рамках теоретических учебно-тренировочных занятий;
- работа с учебными материалами вне занятий – практики и практикумы, стажировки, экскурсии и др.;
- работа в пространстве расширенного социального действия
- познавательные Интернет-ресурсы, социальные познавательные сети, дистанционные образовательные программы и курсы.

Групповые формы: игра, тренинг, беседа, рассказ, анкетирование, тестирование, экскурсия, видеолекторий, сообщение, диспут, проект, олимпиада, встречи со спортсменами, дни открытых дверей.

Индивидуальные формы: консультирование, беседа, анкетирование, тестирование, профессиональная проба.

Результаты:

- расширение представлений обучающихся о мире спортивных профессий,
- повышение мотивации молодых людей к труду;
- оказание адресной психологической помощи обучающимся в осознанном выборе будущей профессии;
- обучение подростков и молодёжи основным принципам построения профессиональной карьеры и навыкам поведения на рынке труда;
- ориентирование обучающихся на реализацию собственных замыслов в реальных социальных условиях.

## **2.6. «План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним»**

### **2.6.1. Теоретическая часть**

Антидопинговые мероприятия осуществляются в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 24 июня 2021 года № 464 (с изменениями) «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Это является сущностью олимпийского движения – стремлении к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей, которые мы находим в том числе в самом спорте и благодаря ему:

- этика, справедливость и честность;
- здоровье;
- высочайший уровень выступления;
- характер и образование;
- удовольствие и радость;
- коллективизм;
- преданность и верность обязательствам;
- уважение к правилам и законам;
- уважение к себе и к другим участникам соревнований;
- мужество;
- общность и солидарность.

### **Проблема допинга в спорте**

Одна из наиболее острых проблем, стоящих сегодня перед спортивным обществом – проблема допинга. Но речь идет не только об элитных спортсменах, принимающих участие в крупных международных соревнованиях. Проблема допинга коснулась и молодых людей, не являющихся профессиональными спортсменами. Следует отметить, что переоценка своих возможностей в самом начале спортивной карьеры объективно подталкивает спортсмена к использованию допинга и дальше, как средства компенсации неправильно принятого решения.

Допинг пагубно действует на систему спорта:

1. Допинг может отвлечь людей от спорта (спортсмены, ратующие за «чистый» спорт, могут быть обескуражены мыслью, что им будет нужно использовать допинг, если они не хотят отстать от соперников; родители могут опасаться за своих детей).

2. Допинг может превратить честные спортивные состязания в одну из разновидностей шоу (зрители станут цинично воспринимать спортивные результаты и потеряют интерес к соревнованиям).

3. Допинг может сильно навредить имиджу спорта (волонтеры и спонсоры не захотят рисковать своей репутацией, так как она будет связана с ценностями, которые они не поддерживают).

4. Допинг может нанести серьёзный вред здоровью спортсмена.

Употребление допинга опасно в социальном аспекте, так как это своего рода наркомания. Ужесточение антидопинговых мер таких как допинг-контроль и дисквалификация – это, несомненно, важная составляющая борьбы с применением запрещенных препаратов. Однако, следует отметить, что именно педагогический аспект антидопинговой политики играет огромную роль в формировании отношения к допингу у молодых спортсменов.

В результате антидопинговой работы у спортсменов должны сформироваться:

- представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
- представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте;
- четкие ценностные морально-этические ориентации к принципам «Справедливой игры» в спорте;
- устойчивые ценностные ориентации к паралимпийским идеалам и ценностям;
- нулевая терпимость и резко негативное отношение к допингу в спорте;
- наказание за использования допинга и склонение к употреблению допинга.

### **Понятие «Допинг», нарушение антидопинговых правил**

**Допинг** – применение лекарственных препаратов и методов, спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Нарушения антидопинговых правил:

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 на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
8. Назначение или попытка назначения любому спортсменусубстанции или метода, запрещенного в соответствующий период (соревновательный или внесоревновательный).
9. Соучастие. Помощь, поощрение, подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или любой другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил.
10. Запрещенное сотрудничество.
11. Действия Спортсмена или иного Лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченными органами.

Как спортсмен, так и персонал спортсмена должны знать антидопинговые правила – незнание данных правил не освобождает от ответственности за их нарушение!

Спортсмен и персонал спортсмена может быть дисквалифицирован в случае нарушения антидопинговых правил. Кроме этого, спортсмена могут лишить заработанных медалей, призов и очков. В некоторых случаях на спортсмена могут быть наложены финансовые санкции и расторгнут трудовой договор.

### **Запрещённые вещества и методы.**

#### **Запрещенные субстанции:**

*I. Субстанции, которые запрещены всегда (как в соревновательный, так и во внесоревновательный периоды):*

- не одобренные субстанции;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики;
- бета-2 агонисты;
- гормоны и модуляторы метаболизма;
- диуретики и маскирующие агенты.

*II. Субстанции, запрещенные в соревновательный период:*

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- глюкокортикоиды.

*III. Субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.*

#### **Запрещенные методы:**

- 1) Манипуляции с кровью и ее компонентами.
- 2) Химические и физические манипуляции.
- 3) Генный допинг.

### **Права и обязанности спортсмена при проведении допинг-контроля.**

Прежде всего, спортсмены должны быть знакомы с Всемирным антидопинговым кодексом, своими правами и обязанностями при проведении допинг-контроля.

*Всемирный антидопинговый кодекс* был единогласно принят в Копенгагене в 2003 г. на Всемирной конференции по борьбе с допингом в спорте и начал действовать в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз – с 1 января 2015 года и в третий раз – с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

*Запрещенный список* – это Международный стандарт, определяющий какие субстанции и методы запрещены в спорте. В списке также указаны

вещества, которые запрещены для отдельных видов спорта. Каждый год ВАДА публикует новую версию Запрещенного списка. Новая версия публикуется за три месяца до вступления списка в силу.

### ***Структура Запрещенного списка.***

Если спортсмен не знает точно, какие субстанции входят в состав какого-либо препарата, нельзя использовать его до тех пор, пока не будет уверенность, что он не содержит запрещенных субстанций. Незнание никогда не оправдывает прием допинга. Всегда надо быть осторожным при приеме субстанций, прием которых разрешен во вне соревновательный период. Их применение непосредственно перед началом соревнований может привести к положительному результату допинг-контроля во время соревнований.

### ***Пищевые добавки.***

ВАДА обращает 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 веществам, указанным на его упаковке, могут быть запрещенные в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

Позиция ВАДА по использованию пищевых добавок состоит в том, что спортсменам международного уровня они необходимы. ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Спортсмен должен в первую очередь проконсультироваться с компетентным специалистом, таким как диетолог (специалист по спортивному питанию) или спортивный врач, чтобы получить совет, каким образом можно получить необходимые организму вещества, употребляя обычную пищу.

Если специалисты рекомендуют прием пищевых добавок, то надо быть уверенным, что добавки не принесут вреда здоровью. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании.

### ***Программы допинг-контроля.***

В Кодексе говорится, что антидопинговые организации должны планировать и проводить соревновательные и внесоревновательные тестирования спортсменов, входящих в регистрируемый пул. Речь идет о тестировании международными федерациями и ВАДА спортсменов международного класса, а также о спортсменах международного и национального уровней, тестируемых РУСАДА или, в некоторых случаях, государственными спортивными учреждениями.

#### ***Соревновательное тестирование.***

Антидопинговые организации координируют процесс соревновательных тестирований таким образом, что только одна организация проводит тестирования во время спортивного мероприятия или соревнования. Критерии отбора спортсменов определяются заранее и основаны на правилах соответствующей международной федерации или организационного комитета соревнований. Как правило, именно антидопинговая организация страны-хозяйки занимается сбором проб, если международная федерация или организаторы соревнований не имеют какой-либо альтернативной программы антидопингового контроля.

Спортсмены, выбранные для прохождения допинг-контроля, сразу после соревнований должны сдать пробу мочи в соответствии с Международными стандартами тестирования. Пробы проверяются на наличие субстанций, применение которых запрещено во время соревнований в соответствии с запрещенным списком.

#### ***Внесоревновательное тестирование.***

Проведение внесоревновательных тестирований или любых тестирований, проводимых не во время соревнований, является прерогативой антидопинговых организаций. Внесоревновательное тестирование означает, что любой спортсмен может быть выбран для прохождения тестирования в любое время и любом месте. Анализ проб ведется в соответствии со списком субстанций и методов, запрещенных во внесоревновательный период.

#### ***Информация о местонахождении спортсменов.***

Для того чтобы спортсмен, включенный антидопинговой организацией в регистрируемый пул тестирования, необходимо предоставлять точную информацию о местонахождении один раз в три месяца, хотя в национальных антидопинговых агентствах могут существовать свои правила на этот счет. Если планы спортсмена меняются, он должен своевременно предоставлять информацию об этих изменениях.

Информация о местонахождении спортсменов включает домашний адрес, рабочее расписание, расписание тренировок, сборов и соревнований; другими словами – это информация, которая помогает представителям антидопинговой службы разыскать спортсмена в назначенный для проведения тестирования день.



В соответствии с Кодексом, если спортсмен международного класса или спортсмен, выступающий на национальном уровне, включен в регистрируемый пул тестирования, то прямой обязанностью спортсмена является предоставление информации о его местонахождении. Отказ предоставить точную информацию о местонахождении рассматривается как нарушение антидопинговых правил и влечет за собой наложение санкций на спортсмена.

### ***Санкции.***

Спортсмены должны знать, что несмотря на то, что международная федерация и персонал (тренер и спортивный врач) играют важную роль в предоставлении спортсмену информации обо всех аспектах допинг-контроля, основная ответственность лежит именно на спортсмене. Именно спортсмен ответственен за все, что попадает в его организм, и он должен знать антидопинговые правила.

### **Спортсменам следует:**

- подробно изучить антидопинговый кодекс;
- знать, какие вещества запрещены в спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что спортсмен может быть подвергнут допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показаниям спортсмену необходим прием веществ, входящих в Запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегальным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные вещества;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

## **2.6.2. План антидопинговых мероприятий**

Цель антидопинговой деятельности в Учреждении – формирование у спортсменов культуры нулевой терпимости к допингу; понимания, что персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенных методов; ответственности за любую запрещенную субстанцию, или ее метаболиты, или маркеры, обнаруженные во взятых у них пробах.

Антидопинговая работа проводится согласно плану антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой

политики, а также формирования практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсменов.

Основными документами, регламентирующими антидопинговую деятельность, являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» № 323 от 21.11.2011 (с изм., от 04.06.2014 N 145-ФЗ);
- Федеральный закон от 27 декабря 2006 г. № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте»;
- Общероссийские антидопинговые правила, Приказ Минспорта России № 464 от 24.06.2021;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» от 18 ноября 2022 г. № 1013;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях (Ст. 3.11, 6.18);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации» от 29 декабря 2017 г. № 461-ФЗ;
- Уголовный Кодекс РФ (Ст. 234, 226.1, 230.1 и 230.2);
- Всемирный антидопинговый кодекс 2021;
- Международный стандарт по тестированию и расследованиям 2023;
- Международный стандарт по соответствию кодексу подписавшихся сторон 2021;
- Международный стандарт по образованию 2021;
- Международный стандарт по защите неприкосновенности частной жизни и личной информации 2021;
- Международный стандарт по терапевтическому использованию 2023.

#### **Основные направления антидопинговой работы:**

- организация и проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление стенда с постоянным и своевременным обновлением материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

### **План проведения антидопинговых мероприятий**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>Ответственные</b>
----------	--------------------	-------------------------	----------------------

1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	сентябрь	заместитель директора, начальник отдела по спорту
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	сентябрь	начальник отдела по спорту
3	Ознакомление спортсменов под роспись с антидопинговыми правилами	сентябрь	тренеры-преподаватели
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	при поступлении на работу	начальник отдела по спорту, отдел кадров
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	в течение года	заместитель директора, начальник отдела по спорту, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	инструкторы-методисты Тренеры-преподаватели, спортсмены
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	по необходимости	отдел по спорту
9	Оформление стенда по антидопингу	в течение года	отдел по спорту
10	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	в течение года согласно тематическому плану	тренеры-преподаватели
11	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	согласно плану родительских собраний	тренеры-преподаватели

### Тематический План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за	Сроки проведения
------------	---------------	------	------------------	------------------

			<b>проведение мероприятия</b>	
Этап начальной подготовки	Дистанционное обучение	«О ценностях чистого спорта» (для спортсменов 7-11 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Тренировочный этап (до 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год

	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	тренер-преподаватель	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Тренировочный этап (свыше 3 лет обучения)	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2.Допинг как глобальная проблема современного спорта 3.Характеристика допинговых средств и методов 4.Наказания за нарушение антидопинговых правил	тренер-преподаватель	1 раз в год

		5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель, мед. работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Спорта	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Этап совершенствования спортивного мастерства	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	спортсмен	1 раз в год
	Веселые старты	Честная игра	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики	тренер-преподаватель	1 раз в год

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	тренер-преподаватель, мед.работник	1 раз в месяц
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон	Международный день Чистого Sports	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
		Всероссийский антидопинговый диктант	спортсмен, тренер-преподаватель	апрель
Все этапы	Теоретическое занятие	1. Запрещенный список. 2. Права и обязанности спортсменов согласно Всемирному антидопинговому кодексу 3. Риски и последствия использования биологически активных добавок 4. Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств	тренер-преподаватель	1 раз в год

## 2.7. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены с 1-го года обучения:

- должны знать принятую в виде спорта терминологию и командный язык для построения, проведение строевых и порядковых упражнений;

- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части, обязанностями дежурного по

группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судьи по спорту.

### **Примерный план инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении занятий и массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, подачи отчета; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающийся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать



технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
2. Умение вести судейскую документацию;
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

<b>№</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Период обучения</b>	<b>Минимум знаний и умений обучаемых</b>	<b>Формы проведения</b>	<b>Количество часов</b>
----------	---	----------------------------	--	-----------------------------	-----------------------------

1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	12
		2-й год	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16
		3-й год	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за	Беседы, семинары, практические занятия.	14-16

			<p>техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований.</p> <p>Судейская документация.</p>		
		4-й год	<p>Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.</p> <p>Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.</p>		14-16

	<p>Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Все периоды</p>	<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах. Привлекать к систематическому судейству соревнований.</p>		<p>18 (первый год); 20-22 (свыше года); 24</p>
--	--	--------------------	---	--	--

Решение данной задачи имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

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

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Современный спорт предъявляет высокие требования к точности построения учебно-тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях спортивных соревнований. Уровень специальной подготовки играет огромное значение в хоккее в связи с усложнением соревновательной деятельности, появлением новых форм организации соревнований с целью увеличения зрелищности. Большой объем соревновательной практики в годичном макроцикле требует грамотного восстановительного процесса.

Восстановление спортивной работоспособности после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных обучающихся и спортсменов высокого класса. Рациональное и планомерное применение средств восстановления, определение их роли и места в учебно-тренировочном процессе, как на уровне годичного цикла, так и на его отдельных этапах, во многом определяет эффективность всей системы подготовки обучающихся различной квалификации.

В спортивной практике различают два наиболее важных направления использования восстановительных средств.

Первое предусматривает использование восстановительных средств в период спортивных соревнований для направленного воздействия на процессы восстановления не только после выступления обучающегося, но и в процессе их проведения, перед началом следующего круга спортивных соревнований.

Второе направление включает использование средств восстановления в повседневном учебно-тренировочном процессе. При этом следует учитывать, что восстановительные средства сами по себе нередко служат дополнительной физической нагрузкой, усиливающей воздействие на организм.

Для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и повышения спортивной работоспособности необходимо использовать специальные комплексы педагогических, медико-биологических и психологических средств восстановления, при этом необходимо учитывать возрастные, анатомо-физиологические особенности обучающихся, условия проведения учебно-тренировочного процесса, влияние различных восстановительных средств на организм обучающихся и другие факторы.

Педагогические средства восстановления можно считать наиболее действенными, поскольку какие бы эффективные медико-биологические и психологические средства не применяли, они могут рассматриваться как вспомогательные, содействующие ускорению процессов восстановления и

повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки.

*Педагогические и психологические средства восстановления работоспособности.*

Применение в современной спортивной тренировке педагогических и психологических средств восстановления способствует поддержанию высокой работоспособности обучающихся.

К педагогическим средствам восстановления относятся: в первую очередь рациональное планирование тренировки в соответствии с функциональными возможностями организма обучающегося; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение учебно-тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключения; а также варьирование интервалов отдыха между повторениями отдельных упражнений, между учебно-тренировочными занятиями, между недельными циклами с разной нагрузкой. Это выражается в волнообразном планировании нагрузки как в пределах одного учебно-тренировочного занятия, так и в пределах месячных, годовых и олимпийских циклов подготовки.

К этой группе средств восстановления относятся также использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на лоне природы, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим обучающихся, правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней спортивной подготовки. Они включают в себя:

- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор инвентаря и спортивного оборудования, мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- правильное распределение нагрузки в процессе учебно-тренировочного занятия и различных по длительности учебно-тренировочных циклов способствует активизации процессов восстановления и повышению эффективности тренировки обучающегося.

Изучение специфики применяемых упражнений, с точки зрения их общего и избирательного воздействия, позволит целенаправленно развивать функциональные возможности, определённых органов и систем организма, будет способствовать более быстрому восстановлению.

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряжённости и устранить состояние психической утнетённости. Вместе с этим возможно ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у занимающихся чёткие установки на достижение высоких спортивных результатов, а также повысить степень

готовности различных функциональных систем организма к выполнению значительных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Особенности применения психологических средств восстановления в подготовке обучающихся излагаются в работах известных специалистов.

В систему психологического воздействия на организм обучающегося входят не только средства воздействия на поведение и его деятельность, но и метод психодиагностики, включающей изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса обучающегося, контроль за его текущим состоянием.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективными являются следующие:

- психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников); формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своём преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход); сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие); десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования);

- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки;

- аппаратные средства воздействия: использование приборов типа «Электросонпакт», аппаратного ритмо–суггестивного модуля «Компакт», ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера;

- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк).

Психологическое управление обучающимся на первых этапах подготовки к соревнованиям, называемое ранней психологической подготовкой, представляет собой целенаправленное и систематическое применение методов психолого-педагогического и психофизиологического характера, направленных на: оптимизацию психологических условий учебно-тренировочной деятельности; развитие психических качеств, определяющих эффективность спортивной деятельности; регуляцию психических состояний, сопутствующих этой деятельности.

#### *Медико-биологические мероприятия.*

Медико-биологические мероприятия по ускорению процессов восстановления включают в себя контроль за функциональным состоянием спортсмена, динамикой работоспособности и утомления в период тренировки

и соревнований, а также мобилизацию и использование функциональных резервов для ускорения восстановления.

Все восстановительные физиологические мероприятия делятся на постоянные (первая группа) и периодические (вторая группа).

Восстановительные мероприятия первой группы проводятся с целью профилактики неблагоприятных функциональных сдвигов, сохранения и повышения неспецифической резистентности и физиологических резервов организма. Сюда относится рациональный режим тренировок и отдыха, сбалансированное питание, дополнительная витаминизация, закаливание.

Так, например, для обучающихся при двухразовой тренировке рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

первый завтрак – 5%,  
завядка,  
второй завтрак – 25%,  
дневная тренировка,  
обед – 35 %,  
полдник – 5 %,  
вечерняя тренировка,  
ужин – 30%.

Достаточно доступными являются гидропроцедуры. Кратковременные холодовые процедуры (ванна ниже 33°, душ ниже 20°) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов обучающихся и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Тёплые ванна и душ (37-38°) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Тёплые ванны различного химического состава продолжительностью 10–15 мин. рекомендуется принимать через 30–60 мин. после учебно-тренировочных занятий или же перед сном. При объёмных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50–60 г. хвойно-солевого экстракта на 150 л. воды) и морские (2 – 3кг. морской соли на 150 л. воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50–100 мл. спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л. воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70° и относительной влажности 10–15%) без предварительной физической нагрузки не должно превышать 30–35 мин., а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – 20–25 мин. Пребывание в сауне при температуре 90–100° более 10 мин. нежелательно, так как это может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Определение индивидуально оптимального времени одноразового пребывания в сауне возможно по частоте пульса, который не должен превышать к концу захода 150–160уд./мин. по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны обучающемуся необходимо отдохнуть не менее 45–60 мин. В том



случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед второй тренировкой), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15°).

Мероприятия второй группы осуществляются по мере необходимости с целью мобилизации резервных возможностей организма обучающегося для поддержания, экстренного восстановления и повышения его работоспособности. В частности, сюда относят фармакологическую поддержку.

Фармакологические средства восстановления. Фармакологическое регулирование тренированности обучающегося физиологически оправдано, поскольку проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами, или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием обучающегося.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата может приводить к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения дозы препарата для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма спортсмена.

Главной функциональной системой в достижении результата в циклических видах спорта является кардио-респираторная (система крови, система кровообращения и система дыхания), обеспечивающей – нервно-мышечный аппарат. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания и питья. Существенную роль имеет контроль гормонального статуса. Из фармакологических средств, в первую очередь необходимы источники энергии: макроэргические фосфаты, гликоген и глюкоза, метаболиты цикла Кребса, а также средства пластического действия,

витамино-минеральные комплексы. Схема примерного фармобеспечения представлена в таблице настоящей Программы.

Таблица

**Фармакологические препараты в циклических видах спорта**

Препараты	Этапы								
	Подготовительный		Базовый			Предсоревновательный		Соревнование	Переходный
	I	II	I	II	III	I	II		
Поливитамины	*			*		*	*	*	*
Углеводы	*	*	*		*		*	*	
Аминокислоты				*	*	*			
Витамин Е		*			*		*		
Витамин С		*		*		*			
Витамин В 15		*	*	*	*	*			
Адаптогены		*		*			*	*	*
Анаболические препараты			*	*	*			*	*
Антиоксиданты					*		*	*	
Мактоэрги			*				*	*	*
Ноотропы				*	*		*	*	
Гепатопротекторы			*		*		*		*
Л-карнитин				*			*	*	*
Энзимы			*	*	*			*	
Янтарная кислота				*	*				*
Иммуномодуляторы		*	*						*
Препараты железа	*	*			*				
К, Mg		*	*		*		*		
Инозин		*	*		*		*		
Седативные препараты		*		*	*	*			

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния

здоровья, определение физического развития и уровня функциональной подготовленности. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсмена. Содержание медико-биологического контроля имеет свои особенности в зависимости от специфики спортивной деятельности.

Статья 39 «Медицинское обеспечение физической культуры и спорта» Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ предусматривает, что медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- 1) систематический контроль состояния здоровья этих лиц;
- 2) оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- 3) профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- 4) восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Врачебный контроль за спортсменами осуществляется силами врачей в тесном контакте с тренерским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего тренировочного плана подготовки спортсменов.

Существуют следующие виды медицинского обследования - углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

Этапное обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставится задача - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Дополнительные осмотры спортсменов проводятся в конце мезоцикла.

В этапном врачебном обследовании большое значение придается определению динамики специальной тренированности. Особенно это относится к этапу совершенствования спортивного мастерства. Динамические наблюдения проводятся в одинаковых условиях. Этому требованию удовлетворяет методика повторных нагрузок. При их использовании соблюдается ряд методических требований: нагрузки должны быть специфичными для данного вида спорта; каждая из повторных нагрузок выполняется с максимальной интенсивностью, а между нагрузками регистрируются медико-биологические показатели; точно учитываются

интенсивность и продолжительность выполнения нагрузки, сопоставляются критерии и медико-биологические показатели. Повторные нагрузки для определения специальной тренированности сохраняются идентичными на различных этапах годичного цикла.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как спортсмен переносит максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, адаптацию к дополнительной нагрузке. Оценка результатов обследования должна содержать медицинское заключение о состоянии здоровья, физического развития, биологического возраста, функциональной подготовленности и специальной тренированности.

В хоккее применяются гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха и питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

В зависимости от этапа многолетней подготовки содержание медицинского заключения должно включать или все параметры, или только часть из них.

### **Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД).**

Обследование в процессе соревновательной деятельности (ОСД) направлено на определение степени реализации различных сторон подготовки в процессе соревновательной деятельности, включая функциональное состояние, психологическую устойчивость, техническую и тактическую подготовку спортсмена, для внесения рекомендаций и коррекции планов подготовки.

ОСД обеспечивает возможность проследить динамику тренированности спортсменов сборной команды, сопоставить данные с показателями основных соперников.

Регистрация исследуемых показателей в процессе ОСД осуществляется с помощью цифровой видеокамеры и персонального компьютера, программы «видеомоушен». Для контроля за функциональным состоянием спортсмена во время соревновательной деятельности используется пульсометрия (кардиомонитор «Полар – 810», Garmin Forerunner 404), биохимический анализ крови до нагрузки и после нагрузки (лактат), утром (мочевина).

Основные рекомендации, выдаваемые в процессе подготовки.

По результатам основных направлений комплексного контроля и проведенных обследований представляются данные по:

- оценке состояния здоровья;
- оценке общей работоспособности;
- морфофункциональным показателям, характеризующим функциональные резервные возможности;
- оценке пульсовой стоимости тренировочных нагрузок;
- течению восстановления различных систем и функций организма;
- оценке адаптационных возможностей на этапах подготовки;
- оценке текущего функционального состояния и уровня подготовленности;
- учёту тренировочных нагрузок;
- анализу соревновательной деятельности;
- оперативной диагностике слабых звеньев адаптации и симптомов дезадаптации к нагрузкам.

На основании результатов обследования представляются рекомендации:

- по индивидуальной коррекции тренировочного процесса;
- по улучшению восстановления;
- по коррекции слабых звеньев и симптомов дезадаптации;
- мероприятиям по профилактике заболеваемости и травматизма;
- повышению иммунореактивности;
- по коррекции (при необходимости) питания;
- по необходимости дополнительных обследований;
- по оценке соревновательной деятельности.

### **III. Система контроля**

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

**3.1.** 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.

**3.2.** На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения

не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

3.3. 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;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

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.

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

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и

спортом.

**В предметной области «Общая физическая подготовка»:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Вид спорта»:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**В предметной области «Специальные навыки»:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.



3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м (с высокого старта)	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
1.3.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м (с высокого старта)	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			160	145
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой	количество раз	не менее	
			5	-

	перекладине. Сгибание и разгибание рук			
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1 км (с высокого старта)	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 6х9 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	45
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43	47
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до двух лет			требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	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 отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Исходное положение– упор лежа. Сгибание и разгибание рук	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 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	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	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48	54
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40	45
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39	43
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10

1.3.	Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Исходное положение – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег 3 км с высокого старта	мин, с	не более	
			12.30	14.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22	26
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45	50
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	42
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35	39
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Для оценки тактической и технической подготовленности используется анализ соревновательной деятельности и метод экспертной оценки.

Перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основе комплексной оценки всех сторон подготовки.

## **V. Рабочая программа**

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

При формировании этого раздела программы мы исходили из специфики хоккея, структуры соревновательной деятельности обучающихся, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных обучающихся в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической.

### **Физическая подготовка**

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

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

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

### **Общеподготовительные упражнения**

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

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

#### **2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону.

Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад, в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями, вращения в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения, лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения, сидя упор кистями рук сзади - поднимание ног с выполнением крестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

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

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

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

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

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

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку, барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшим отягощением (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, толкание ядра, диска. Упражнение со скакалкой.

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

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера – 12 – минутный бег. Кросс по пересеченной местности – 5 км. Ходьба на лыжах – 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры – футбол, гандбол, баскетбол.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

### **Специально-подготовительные упражнения**

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

- 1) Силовые и скоростно-силовые;
- 2) Скоростные;
- 3) Координационные;
- 4) Специальная скоростная выносливость.

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

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения обучающихся на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке обучающегося, на месте и в движении. То же с отягощением на голеностопном суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствие толчками одной или обеими ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение – партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

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

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых

движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, обучающийся в движении стремиться обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности регулируется шириной коридора.

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

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

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

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

Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости обучающихся являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы,



эффективно воздействующие на энерго-гликолитический механизм энергообеспечения.

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

- Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 сек. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС - 190-210 уд./мин.

- Челночный бег 5x54 м., продолжительность упражнения 42-45 сек. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин. ЧСС 190-210 уд./мин.

- Игровой упражнение 2:2 на ограниченном бортиком участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки, которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 сек. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин., всего 3 серии между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд./мин.

- Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 сек. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений ЧСС 180-190 уд./мин.

#### **Техническая подготовка**

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

## Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
					Начальная специализация			Углубленная специализация						
		Год обучения												
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период	
1	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке													
2	Основная стойка (посадка хоккеистов)													
3	Скольжение на 2-х коньках с опорой руками на стул													
4	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкивание левой и правой ногой													
5	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот													
6	Бег скользящими шагами	+	+	+										
7	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда													
8	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)													
9	Повороты по дуге переступание двух ног	+												
10	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
11	Торможения полуплугом и плугом	+	+	+										
12	Старт с места лицом вперед	+	+	+										
13	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

14	Торможение с поворотом туловища на 90 градусов на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льды	+	+	+	+	+							
18	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+									
19	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Повороты в движении на 180 и 360 градусов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Кувырок в движении												
25	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на				+	+	+	+	+	+	+	+	+

коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования													
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники владения клюшкой и шайбой

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
					Начальная специализация		Углубленная специализация						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й			4-й	5-й
1.	Основная стойка хоккеиста												
2.	Владение клюшкой Основные способы держания клюшки (хваты): обычный, широкий, узкий												
3.	Ведение шайбы на месте	+											
4.	Широкое владение шайбы в движении с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое владение шайбы с перекладыванием клюка клюшки	+	+	+	+								
8.	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+									
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой	+	+	+	+	+	+						
16.	Финт с изменением скорости движения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Финт головой и туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Финт – ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметаящий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок – подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары и «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы				+	+	+	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

### Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
					Начальная специализация		Углубленная специализация							
		Год обучения											Весь период	Весь период
1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й					
1	Обучение основной стойке вратаря	+												
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+												
3	Приемы техники передвижения на коньках													
4	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+										
5	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+									
6	Передвижение вперед выпадами	+	+	+										
7	Торможения плугом, полуплугом													
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180 градусов, 360 градусов в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Ловля шайбы</i>													
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте		+	+									
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+							
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением				+	+	+						
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена					+	+	+					
<i>Техника игры вратаря</i>													
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате							+	+	+	+	+	+
17	Ловля шайбы на блин							+	+	+	+	+	+
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени				+	+	+						
<i>Отбивание шайбы</i>													
19	Отбивание шайбы блином стоя на месте			+	+	+							
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках			+	+	+	+						



21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево) и с падением на два колена												
22	Отбивание шайбы коньком			+	+	+	+						
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)		+	+	+	+	+						
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена				+	+	+						
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки					+	+	+	+	+	+	+	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена												
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена												
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате												
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки												

30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)							+	+	+	+		+		+	
<b>Прижимание шайбы</b>																
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой			+	+	+	+									
<b>Владение клюшкой и шайбой</b>																
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении				+	+	+	+	+	+	+		+		+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена															
34	Остановка шайбы клюшкой у борта			+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борту															
36	Бросок шайбы на дальность и точность				+	+	+	+	+	+	+		+		+	
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками							+	+	+	+		+		+	
38	Передача шайбы подкидкой							+	+	+	+		+		+	
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками							+	+	+	+		+		+	

## Тактическая подготовка

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

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

## Тактическая подготовка для всех этапов полевых игроков

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
					Начальная специализация		Углубленная специализация						
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
<b>Приемы тактики обороны</b>													
<i>Приемы индивидуальных тактических действий</i>													
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы перехватом			+									
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Отбор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Приемы групповых тактических действий</i>													
1	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Переключение					+	+	+	+	+	+	+	+
3	Спаренный (парный) отбор шайбы					+	+	+	+	+	+	+	+
4	Взаимодействие защитников с вратарем												

*Приемы командных тактических действий*

1	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+	+		+
2	Малоактивная оборонительная система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Малоактивная оборонительная система 1-4			+	+	+	+	+	+	+	+		+
4	Малоактивная оборонительная система 1-3-1						+	+	+	+	+		+
5	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	Активная оборонительная система 2-1-2				+	+	+	+	+	+	+		+
7	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+	+	+		+
8	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+	+		+
9	Прессинг				+	+	+	+	+	+	+		+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+		+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+		+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+	+		+
13	Тактические построения в обороне				+	+	+	+	+	+	+		+

	при численном меньшинстве												
14	Тактические построения в обороне при численном большинстве				+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Приемы тактики нападения</b>													
<i>Индивидуальные атакующие действия</i>													
1	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Групповые атакующие действия</i>													
1	Передачи шайбы – короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Передачи в процессе ведения, обводки в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+	+	+	+

5	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+	+	+	+		+
6	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Тактическая комбинация – «пропуска шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тактическая комбинация – «заслон»													
10	Тактические действия при вбрасывании судей шайбы: - в зоне нападения; - в средней зоне; - в зоне защиты.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Командные атакующие тактические действия</b>														
1	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

	продольных и диагональных передач												
6	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Атака с хода				+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота защитников			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Игра в неравночисленных составах – в численном большинстве 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Игра в нападении в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+	+	+	+



## Тактическая подготовка для всех этапов вратарей

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
					Начальная специализация			Углубленная специализация						
		Год обучения												
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период		
<b>Тактика игры вратаря</b> <i>Выбор позиции в воротах</i>														
1	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1; 3:1; 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Выбрасывание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Взаимодействие с игроками при контратаке				+	+	+	+	+	+	+	+	+	

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)**

№ п/п	Название тем теоретической подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
					Начальная специализация			Углубленная специализация					
		Год обучения											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период
1	Физическая культура и спорт в России	2	2	2									
2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
3	Этапы развития отечественного хоккея	4	4	2	2	2							
4	Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания	2	2	2	2	2							
6	Травматизм в спорте и его профилактика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4
7	Характеристика системы подготовки хоккеистов				2	2	2	2	2	2	2	4	4
8	Управление подготовки хоккеистов				2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	Основы техники и технической подготовки	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4
10	Основы тактики и тактической подготовки	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
11	Характеристика физических качеств и методика их воспитания			2	2	2	2	4	4	4	4	4	4
12	Соревнования по хоккею	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4
13	Психологическая подготовка хоккеиста						2	2	2	2	2	2	2
14	Разработка плана предстоящей игры						4	4	4	6	6	8	8
15	Установка и разбор игры	4	8	8	16	20	20	24	28	28	28	32	32
	<b>ИТОГО:</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>74</b>	<b>74</b>

## Темы теоретической подготовки

### Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения. Важнейшие постановления Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта в стране.

Влияние физических упражнений на организм обучающегося.

Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня.

Этапы развития отечественного хоккея.

Возникновение и эволюция хоккея. Зарождение хоккея в России. Этапы развития в хоккее. Первые чемпионаты страны. Участие отечественных хоккеистов в международных соревнованиях. Достижения хоккеистов России в международных соревнованиях: чемпионаты мира, Европы и Олимпийских играх. Современное состояние и перспективы дальнейшего развития детского и юношеского хоккея в нашей стране.

Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения учебно-тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию обучающегося. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания.

Хоккей как наиболее популярный, широко культивируемый олимпийский вид спорта. Факторы, определяющие популярность и привлекательность хоккея. Особенности структуры и содержание игровой деятельности. Большой объем контактных силовых единоборств, происходящих на любом участке хоккейной площадки, требует определенного мужества и способствует воспитанию у обучающихся высокого уровня волевых качеств. Игровая деятельность комплексно воздействует на органы и функциональные системы, укрепляет их, повышая общий уровень функционирования.

Травматизм в спорте и его профилактика

Высокий темп и большой объем жестких контактных единоборств способствуют появлению травматизма в хоккее, для которого характерны ушибы различных частей тела от удара клюшкой, шайбой, туловищем соперника, растяжения мышц и суставных связок, а также нарушения функций некоторых систем.

В качестве профилактики рекомендуется:

- При проведении учебно-тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
- Нормирование и контроль соревновательных и учебно-тренировочных нагрузок;
- Основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
- Обеспечение нормальных условий для проведения учебно-тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования, инвентаря).

Характеристика системы подготовки обучающихся

Основные составляющие системы: тренировка, соревнование и направленное восстановление. Система обеспечения функционирования этих составляющих: кадровое, материально-техническое и научно-методическое. Концепция периодизации спортивной тренировки. Построение процесса подготовки обучающихся в годичном цикле. Характеристика периодов, этапов, мезо- и микроциклов. Динамика нагрузок разного характера и направленности, средств и методов.

Соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности учебно-тренировочного процесса юных обучающихся разного возраста.

Управление подготовкой обучающихся.

Основные функции управления процессом подготовки обучающихся - планирование, контроль и реализация плана.

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой обучающихся.

Контроль уровня подготовленности обучающихся.

Контроль учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

Основы техники и технической подготовки.

Основные понятия о технике игры «хоккей» и ее значимость в подготовке обучающихся. Классификация техники. Анализ техники передвижения обучающегося на коньках, владения клюшкой и шайбой, приемов силовой борьбы. Особенности техники игры вратаря. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов техники. Характеристика технического мастерства: объем и разносторонность технических приемов; эффективность выполнения технических приемов; степень обученности владения техническими приемами. Показатели надежности, стабильности и вариативности. Просмотр кинограмм, кинокольцовок видеозаписи.

Основы тактики и тактической подготовки.

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры. Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в

обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравночисленных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

Характеристика физических качеств и методика их воспитания

Физическая подготовка как фундаментальная основа к формированию спортивного мастерства. Основу физической подготовки составляет методика воспитания физических качеств.

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

Соревнования по хоккею

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

Психологическая подготовка обучающихся

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

Разработка плана предстоящей игры

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

Установка на игру и ее разбор

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

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

Оценка тренером-преподавателем прошедшего матча: анализ игры звеньев, степень выполнения ими заданий.

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

В заключение тренер-преподаватель подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

### **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

1. воспитание личностных качеств обучающихся;
2. формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
3. воспитание волевых качеств;
4. развитие процесса восприятия;
5. развитие процесса внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
6. развитие оперативного мышления;
7. развитие способности управлять своими эмоциями.

### ***ВОСПИТАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ***

В процессе подготовки обучающегося чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик обучающегося зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать обучающегося на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе учебно-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 обучающихся – необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер-преподаватель 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 воспитания волевых качеств является высокий уровень подготовленности обучающегося. 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 обучающимися ответственных решений, выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у обучающихся сознательного отношения к учебно-тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует так же практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения.

#### *Выдержка и самообладание*

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества обучающегося, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит необоснованным нарушениям правил игры и удалением. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы обучающиеся не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять обучающихся, проявивших в ответственных ситуациях выдержку и самообладание.

#### *Инициативность и дисциплинированность*

Инициативность у обучающихся воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где обучающемуся представляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать решения в сложных игровых моментах Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям и организованности, исполнительности. Соблюдение обучающимися игровой дисциплины входе соревнований одно из условий полноценной реализации тактического плана игры.

Воспитание дисциплинированности начинается с организации учебно-тренировочного процесса, неукоснительного исполнения правил распорядка, установленных норм и требований.

Для воспитания игровой дисциплины на установке тренер-преподаватель должен четко сформулировать игровое задание каждому обучающемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым обучающимся игровой дисциплины.

### *РАЗВИТИЕ ПРОЦЕССОВ ВОСПРИЯТИЯ*

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке – важнейшее качество обучающегося. 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, партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию – важные составляющие мастерства обучающегося. Не менее важное значение в игровой деятельности обучающегося имеет глубинное зрение, выражающееся в способности обучающегося 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 учебно-тренировочном процессе с успехом используют упражнения, суть которых заключается в варьировании способов технико-тактических действий, в изменении скорости, направления, расстояния движения различных объектов.

#### *РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ*

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

Однако, наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности обучающегося является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов.

#### *РАЗВИТИЕ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ*

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

#### *РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ*

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают обучающемуся 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 обучающихся уверенность в своих силах;



- Использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
- Применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

### ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К КОНКРЕТНОМУ МАТЧУ

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

- 1) осознание игроками значимости предстоящего матча;
- 2) изучение условий предстоящего матча (время, место и др.);
- 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-преподавателем на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом полученных данных, тренер-преподаватель разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до обучающихся, игрокам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально обучающимся можно использовать следующие методические приемы:

- сознательное подавление обучающимся отрицательных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
- направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и их эмоционального состояния;
- использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния обучающегося;
- проведение различных отвлекающих мероприятий, развлекательные программы;
- 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 обучающихся. 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 годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

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

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»**

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

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

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

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

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

дисциплинам вида спорта «хоккей».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6. 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 хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 1

№	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

Таблица 2

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 совершенствован ия 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 3

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

Таблица 4

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	1	1
2.	Гамашы спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	штук	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 обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1



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

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы:**

### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

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

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)<sup>2</sup>, профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

---

<sup>2</sup>с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

### 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой / Б. Дакорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English
4. Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.-М.: Р.Валент, 2009.
5. Хоккей нового времени /В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015.
6. Montreal Canadiens - 100 лет /Всеволод Кукушкин, Геннадий Богуславский, М.Вагриус, 2009.
7. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. 2010.
8. Это - наша игра! Лучшие хоккейные матчи / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2009.
9. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах. - М.: Человек, 2013.
10. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект). М.: Человек,2012.
11. Валерий Харламов. Легенда №17 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
12. Владислав Третьяк. Легенда №20 / Федор Раззаков. - М.: Алгоритм, 2014.
13. Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2014.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Минспорта РФ № 373 от 15.05.2019г).
15. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках / Оксана Хизриева. - М.: Спорт, 2012.
16. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, 2001. Интернет-ресурсы:
17. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
18. Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостана: <https://mmpsrb.ru/>;
19. Федерация хоккея России сайт: <http://fhr.ru>;
20. Российское антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>;
21. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>;
22. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru>;
23. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org>.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	14	18	20	24		32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		4
		Наполняемость групп (человек)							
		14	14	10	10	6	6		3
		1.	Общая физическая подготовка	75	94	80	94		112
2.	Специальная физическая подготовка	19	29	80	103	150	175	233	
3.	Спортивные соревнования			109	150	189	218	266	
4.	Техническая подготовка	106	131	116	112	87	102	100	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	74	124	159	312	364	466	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28	37	44	33	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	75	140	219	290	361	422	500	

Общее количество часов в год	312	468	728	936	1248	1456	1664
------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------	------

