

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «15» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ГО Заречный  
СШ «Атом»



Е.А. Смирнов 47-02  
от «24» 08 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ХОККЕЙ»  
для учебно-тренировочного этапа

Срок реализации программы 5 лет

г. Заречный  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ .....	3
ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	5
Краткая характеристика вида спорта «хоккей»	
Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) .....	6
Объем дополнительной образовательной программы .....	7
Виды и формы обучения .....	9
Учебно-тренировочные занятия	
Учебно-тренировочные мероприятия	
Спортивные соревнования .....	10
Годовой учебно-тренировочный план .....	12
Календарный план воспитательной работы .....	14
Антидопинг .....	17
Инструкторская и судейская практика.....	21
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.....	22
СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	23
Требования к результатам прохождения программы	
Аттестация обучающихся.....	25
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» .....	29
4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	31
Общая физическая подготовка	
Специальная физическая подготовка.....	32
Техническая подготовка .....	33
Техника владения клюшкой.....	35
Тактическая подготовка.....	37
Теоретическая подготовка.....	40
ОСОБЕННОСТЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ...40	
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	48
Материально-технические условия	
Кадровые условия .....	50
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	5

## I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) - программа подготовки физических лиц по хоккею, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Настоящая программа для МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом» (далее Организация) отделения хоккея предназначена для организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 16 ноября 2022г;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18 августа 2021 г. № 644 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

Целью Программы является формирование здорового образа жизни, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Свердловской области, России по хоккею.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «хоккей»;
  - знание антидопинговых правил;
  - укрепление
- здоровья.

**Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей, обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по хоккею, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

**Образовательные задачи:**

- обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- обучить основным и специальным элементам игры в хоккей;
- овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

**Развивающие задачи:**

- выявить особенности физического развития обучающихся;
- развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и хоккеем;
- развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

**Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы**

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;

- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

**Уметь:**

- выполнять основные физические упражнения;
  - правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
  - поддерживать свой уровень физической и технико - тактической подготовленности;
  - выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;
- У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:
- мотивация к занятиям хоккеем;
  - устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
  - внимание, память, мышление, воображение;
  - выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;
  - стремление к достижению общего результата;
  - высокий уровень технико-тактической подготовки;
  - общечеловеческие ценности, общая культура;
  - понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
  - коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
  - чувство патриотизма;
  - чувство ответственности за общий результат;
  - организованность и пунктуальность.

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

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»**

Хоккей один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта в России, а также во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, 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.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости). Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают

большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

В настоящее время вся деятельность хоккея регламентируется Правилами вида спорта «Хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 августа 2021 г. № 644.

МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплине вида спорта «хоккей» (Таблица №1).

Таблица №1

Дисциплина вида спорта - хоккей (номер - код -003 000 46 11 Я)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Хоккей	0030004611Я

**2.1.** Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 11 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица №2).

Таблица №2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	10-12
	2	12	10-12
	3	13	10-12
	4	14	10-12
	5	15	10-12

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (Таблица №3).

Таблица №3

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	12-14	16-18
Общее количество часов в неделю	624-728	832-936

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) может осуществляться в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

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

К видам обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся: учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования.

## 2.4. Учебно-тренировочные занятия

В МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом» форма проведения обучения - групповая.

Мониторинговые формы:

- а) тестирования;
- б) товарищеские матчи;
- в) соревнования;

Обучающие формы:

- а) учебно-тренировочные занятия;
- б) технико-тактические занятия;
- в) просмотр видеозаписей.

Развивающие формы:

- а) дискуссии;
- б) игровые занятия;
- в) экскурсии, посещение хоккейных матчей команд мастеров.

### 2.4.1. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности в период проведения специальных учебно-тренировочных мероприятий.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице №4

Таблица №4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	14

	спортивным соревнованиям	
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенства России	14

1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	14
2.2	Восстановительные мероприятия	—
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

#### 2.4.2. Спортивные соревнования

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми

организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (Таблица №5).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутри школьные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры).

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией хоккея Свердловской области (первенства, турниры, товарищеские матчи).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России (Первенства, Кубки и т.д.)

Таблица №5  
Объем соревновательной деятельности

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

## 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебнотренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебнотренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией

самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки (Таблица № 6)

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования)	
		До двух лет	Свыше двух лет
1	<b>Общая физическая подготовка (%)</b>	<b>10-11</b>	<b>9-10</b>
2	<b>Специальная физическая подготовка (%)</b>	<b>10-11</b>	<b>9-11</b>
3	<b>Участие в спортивных соревнованиях (%)</b>	<b>15-16</b>	<b>15-16</b>
4	<b>Техническая подготовка (%)</b>	<b>15-16</b>	<b>11-12</b>

5.	<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)</b>	<b>15-19</b>	<b>17-20</b>
6.	<b>Инструкторская и судейская практика (%)</b>	—	<b>3-4</b>
7.	<b>Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</b>	<b>30-32</b>	<b>31-32</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Перед любым тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающихся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важной целью любого общества.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика

и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице №7.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Профориентационная работа</b>			
1	Вовлечение обучающихся в тренерско-преподавательскую деятельность в качестве помощников судей, судьи по избранному виду спорта и другим видам спорта.	Помощь в организации и судействе соревнований спортивной школы, городских мероприятий	В течение года
<b>Здоровый образ жизни</b>			
2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Беседы о ЗОЖ, о вреде табакокурения, алкоголизма и наркомании.	
		Беседы «Допинг и честный спорт» «Вред допинга для здоровья спортсмена»	Октябрь, Апрель
2	<b>Режим питания и отдыха</b>	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

		иммунитета)	
<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
1	Гражданско-патриотическое воспитание	Всероссийский день бега «Кросс наций»	Сентябрь
		Всероссийские соревнования «Лыжня России»	Февраль
		Городские соревнования эстафета в честь Дня Победы	Май
		Первенство ГО Заречный турнир по хоккею, посвященный Дню Защитника Отечества	Февраль
	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
2	Общественно-патриотическое воспитание	Новогодний турнир по хоккею внутри школы	Декабрь
		Участие в мероприятиях, посвященных «Дню победы 9 мая», эстафета	Май
<b>Развитие творческого мышления</b>			
1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> <li>- участие в конкурсах</li> </ul>	В течение года
2	Нравственно-эстетическое	Экскурсии. Совместные	В течение

	воспитание	походы в музеи, театры и т.д.	года
<b>Трудовое воспитание</b>			
1	Установка распорядка на учебный год	Распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	В течение года
		Ремонт спортивного инвентаря	В течение года
<b>Безопасность жизнедеятельности</b>			
1	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях; -правила поведения на соревнованиях, -безопасность на дороге.	Сентябрь, февраль
<b>Работа с родителями</b>			
1	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)		Август, январь
2	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		Сентябрь
3	Привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях приглашение на открытые занятия и мастер-классы		Апрель, август

### 3. Антидопинг

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными

правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей

спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица №8

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

Спортсмены	Виды программ	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен		1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По графику
	4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Тренеры-преподаватели	1-2 раза в год

#### Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования,

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая

организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или

2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

#### **4. Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить

обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

## **5. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на программу спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебнофизкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебнотренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития

#### План-график проведения МО

№ п/	Этап спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		сентябрь апрель	Врач МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом», тренеры, инструкторы-методисты

## II. Система контроля

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

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены: На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования, субъекта Российской Федерации;

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

3.1.1. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебнотренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую

информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную

подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Таблица №10

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Формы аттестации</b>	<b>Оценочные материалы</b>	<b>Примечание</b>
<b>1.</b>	<b>Контрольные тесты</b>	<b>протокол</b>	<b>Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя</b>
<b>2.</b>	<b>Медико биологические исследования</b>	<b>Заключения</b>	<b>Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования</b>
<b>3.</b>	<b>Собеседования</b>	<b>Протокол Комиссии</b>	<b>Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий</b>
<b>4.</b>	<b>Переводные нормативы</b>	<b>Протокол</b>	<b>Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов</b>
<b>5.</b>	<b>Просмотровые сборы</b>	<b>Заключение тренера-преподавателя</b>	<b>Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а так же одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом</b>

### **3.2.**

### **Аттестация обучающихся**

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «хоккей».

Таблица №11

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

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
<b>1</b>	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
<b>2</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>3</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	-
<b>4</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			-	12
<b>5</b>	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
<b>1</b>	Бег на коньках 30 м	мин, с	не более	
			5,8	6,4
<b>2</b>	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
<b>3</b>	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
<b>4</b>	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
<b>5</b>	Бег на коньках слаломный с	с	не более	

	ведением шайбы		14,5	15,0
5	Бег на коньках челночный в гойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
7	Бег на коньках по малой осьмерке лицом и спиной вперед в гойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) Свыше двух лет	Не устанавливается Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод обучающегося на следующий год (этап) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

В случае равенства количества баллов у двух или более поступающих, преимущество имеет поступающий, выполнивший результативнее упражнение:

1. «Бег на коньках 20/30 метров (сек)»;
2. «Челночный бег на коньках 6х9 м (сек)»;
3. «Слаломный бег с шайбой (сек)».

Количество обучающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности организации и утвержденного муниципального задания на оказание дополнительных образовательных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег с высокого старта. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств. Тест проводится на дистанции 30 м с высокого старта. Оценивается время пробегания (с). (Даются 2 попытки);

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание-разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину толчком двух ног. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств, а также уровня развития координационных способностей. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

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

#### Оценка специальной физической и технической подготовленности

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

2. Бег на коньках спиной вперед. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

3. Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9 - метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (сек.).

4. **Слаломный бег с шайбой.** Тест для определения уровня владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (сек.) и техника выполнения.

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

аналогично тесту 4.

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

**Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:**

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающегося;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по полученным данным и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

### **III. Рабочая программа по виду спорта Хоккей**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером- преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых

она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические  
инструменталии тренировочного

процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарии

тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

V. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

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

4.1.1. Общая физическая подготовка.

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

Обще-подготовительные упражнения:

**Строевые упражнения**

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

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

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

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

**Упражнения для развития координационных движений**

Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперёд, назад, в стороны. Кувырки вперёд и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

Подвижные игры и эстафеты.

**Упражнения для развития быстроты**

Старты и бег на отрезках от 10 до 100 метров; пробегание отрезков 30 -60 метров

схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

#### Упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса и веса тела партнёра. Приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с гантелями, эспандером.

Упражнения на тренажерах в тренажерном зале.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств *Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки.*

Бег в гору, вверх по лестнице.

Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

#### Упражнения для развития общей выносливости

Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Спортивные игры. Чередование ходьбы и бега от 500 до 1000 метров. Езда на велосипеде. Игры на воде. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме работы на ЧСС не превышающих 160 ударов в минуту.

#### 4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных систем, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности.

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

- силовые и скоростно-силовые;
- скоростные;
- координационные;
- специальная(скоростная) выносливость.

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

#### Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств

- Приседания на одной и двух ногах;
- Прыжки и подскоки вперед, назад в стороны;
- Броски шайбы на дальность;
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приёмов хоккея;
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с торможением и

последующими стартами;

- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### Упражнения для развития быстроты

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд).

- Упражнения с шайбой у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившей шайбы.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

- Броски шайбы в борт на время.

- Бег на коньках на время отрезков 10 - 36 метров.

#### Упражнения для развития ловкости

- Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Игра клюшкой стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

### 4.1.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической).

#### Техника передвижения на коньках

Методика начального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, подводящих упражнений на коньках вне льда, комплекс специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков). Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприсяде, в полном присяде. Бег с изменением направления движения. Бег приставными и скрестными шагами правым, левым боком. Бег спиной вперед. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад. Чередование бега с остановками, поворотами и спиной вперед.

Перемещение из упора, присев в упор, лежа и обратно. Стоя на одной ноге, наклониться вперед, поднять другую ногу назад, руки в стороны («ласточка»).

Прыжки на месте 15 на двух, на левой, правой ногах. Прыжковые упражнения со скакалкой. Чередование прыжков на правой, левой ногах с бегом. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на двух и на одной ноге с поворотом на 90, 180 и

360 градусов.

Чередование бега с прыжками и поворотами. Различные кувырки. Ходьба по узкой опоре. Бег по песку, опилкам, воде, по пересеченной местности.

#### Подводящие упражнения для конькобежной подготовки

Вне льда, без коньков:

Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок. Ходьба в основной стойке хоккеиста. Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед. Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Вне льда на коньках:

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках). Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Приседания, полуприседания. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами. Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприсяде, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»). Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны. Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприсяды и присяды. Прыжки на коньках с продвижением вперед. Падение «рыбкой», в группировке, на руки. Необходимо также освоить технику опускания на одно, два колена, падения, различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

На льду на коньках:

Специальные упражнения на льду для обучения технике катания на коньках.

Скольжение на двух коньках в основной стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести тела вперед и вперед-в-сторону. Скольжение на двух коньках с варьированием основной стойки. Толчок правой ногой - скольжение на двух, толчок левой ногой - скольжение на двух. Попеременный толчок правой и левой ногой - скольжение на двух.

Скольжение на левой (правой) ноге, отталкиваясь правой (левой) ногой, с заданием продвинуться вперед как можно дальше за одно отталкивание. Выполнение всевозможных упражнений на равновесие. Одноопорное скольжение в положении «ласточка». Прохождение прямой после предварительного разбега с заданием сделать наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

Разучивание стартового положения. Обезд препятствий в двух опорном положении. То же самое только отталкиваясь одной ногой. Переступание на месте вправо, влево. Бег на коньках по виражу. Во всех упражнениях акцентируется внимание на стойку (посадку) хоккеиста, перенос центра тяжести с одной ноги на другую и сохранение равновесия.

#### 4.1.4. Техника владения клюшкой

С первого занятия определяется сильная рука, в которой хоккеисту необходимо держать клюшку. В процессе начального обучения технике владения клюшкой используются координационные, подводящие и специальные упражнения. Подвижные игры и эстафеты, в ходе которых закрепляются и совершенствуются навыки владения клюшкой. На спортивно - оздоровительном этапе пока юный хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду нецелесообразно уделять время процессу обучения технике владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда.

Таким образом, занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда со специализированными мячами, полностью идентичными по весу с шайбой, состав и структура которых позволяет начинающим хоккеистам овладеть базовыми и основными навыками техники владения клюшкой.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи - как устоять на коньках, возможен плавный переход на процесс обучения технике владения клюшкой и шайбой.

#### Координационные упражнения с клюшкой

1. Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.
2. Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.
3. Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.
4. Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.
5. Все указанные группы упражнений, а также и те, которые проверены и эффективно использовались в практической работе, выполняются сначала стоя на месте, потом в различных позах: сидя, на одном и двух коленях, в приседе и т.д. Данные упражнения по мере освоения обучающимися выполняются в различных сочетаниях (например, вращение с перехватами).
6. Следующим этапом обучение является сочетание указанных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям
7. После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

### Подводящие упражнения

Преставление крюка клюшки по кругу, не сдвигая ног, затем то же самое, но переступая одной ногой, и далее с переступанием двумя ногами.

1. Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед - назад, вправо-влево, сначала не сдвига ног, по мере освоения - с переступанием и далее с поворотом корпуса.

2. Вращение клюшки кистями рук вправо и влево на месте, потом в движении, сначала без сопротивления, затем при сопротивлении напарника.

3. Упражнения на скрестную координацию в прыжках и переступании (примеры: прыжок вперед клюшка назад, прыжок или шаг вправо - клюшка налево) т.д.

4. Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. После освоения этих упражнений, следует выполнять упражнения небольшими по амплитуде движениями всего крюка вперед и назад, вправо и влево. По мере приобретения навыка, выше осваиваемым упражнениям, упражнения усложняются переступания и, наконец, выполняются в движении.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера. После отскока мяч следует остановить крюком клюшки, ступней ноги, рукой. После упражнения усложняются, мяч посылается в мишень с задачей при определенном числе повторений набрать заданное число очков.

6. Броски теннисного мяча через гимнастическую скамейку или барьер высотой 30-40 см. Особое внимание следует обратить на работу кистей рук при выполнении движения, обеспечивающего отрыв мяча от пола. Это упражнение условно напоминает стряхивание капли воды с крюка в направлении движения мяча (броска, передачи). По мере освоения техники передачи мяча по воздуху упражнения усложняются: движения выполняются с переступанием на месте, в движении, а вместо теннисных мячей используются облегченные шайбы.

7. Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы. Передачи производятся сначала по полу, затем по воздуху, с удобной и неудобной стороны, на месте и в движении. По мере освоения указанных упражнений они начинают выполняться слитно в различных связках и сочетаниях, как на месте, так и в движении. В процессе обучения технике владения клюшкой после освоения координационных и подводящих упражнений в условиях «тренировочного городка» используются упражнения, уже связанные, с непосредственным выполнением технических приемов.

### Специальные упражнения на технику владения клюшкой

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед и назад, вправо и влево мягким движением рук, сохраняя неподвижное положение корпуса. Ведение шайбы по контуру букв «П», цифры «8». Ведение шайбы с изменением амплитуды движения рук и темпа их работы.

2. Ведение шайбы в движении вперед и назад, без отрыва крюка, толчками перед собой, сбоку, по дугам, с закрыванием корпусом, по восьмерке в движении, «короткое» (рубка или дриблинг) ведение шайбы; асинхронная работа рук и ног по ритму и направлению.

Ведение в разных направлениях при различных исходных положениях (стоя на коленях, сидя, стоя и т.д.). Все виды с клюшкой и шайбой хорошо сочетать также с имитациями без шайбы. Укреплять и совершенствовать навыки и умения, связанные с техникой владения с клюшкой, лучше всего в подвижных играх и эстафетах. После освоения техники передач и бросков с удобной стороны приступают к обучению техники с неудобной стороны. Одновременно с обучением передаче или с изучением передачи ведется и обучение приему шайбы. В процессе начального обучения, по мере освоения технике передвижения на коньках, координационных, подводящих и специальных упражнений с клюшкой на земле, хоккеисты приступают к занятиям с клюшкой на коньках на льду. При этом упражнения, связанные с обучением технике владения с клюшкой, выполняются в такой же последовательности как на земле.

#### 4.1.5. Тактическая подготовка

Индивидуальные действия. Игра в нападении. Умение ориентироваться с шайбой и без шайбы. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с шайбой и без шайбы. Перехват поперечного, продольного паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### Групповые взаимодействия

Игра в нападении. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах атаки.

Игра в защите. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух-трех нападающих. Умение правильно оценить создающуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться. Выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение

вести шайбу и выполнять броски по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических задач на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые взаимодействия. Передача, обучение передачи подкидкой, длинной передаче с удобной и не удобной стороны, передачи ударом (широким и коротким замахом), передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определен- 20 ном участке площадки. Обучение передачам, отбору шайбы в «квадратах» с различными сочетаниями занимающихся 3:2, 4:3, 3:1, 3:3, 5:3 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу, в одно, в два касания, до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта и другие.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперника. Групповые взаимодействия. Умение подстраховывать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух или трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения( например, выпад влево- основная стойка), передвижению приставными шагами; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой с различных точек; то же с шайбой; передвижению в воротах в основной стойке; ловля шайбы ловушкой; отбивание ее клюшкой, коньком; выбивание шайбы клюшкой в падении, выкатывание на встречу игроку, бросающему шайбу; отбивание высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентирование во вратарской площадке и взаимодействию с защитником; умению концентрировать внимание на игроке, Угрожающем воротам; развитию игрового мышления в подвижных играх.

В подготовке вратаря используются следующие упражнения: прыжки вперед- назад, вправо-влево, в стойке, передвижения приставным и скрестным шагом, в челночном беге; старты прыжком правым, левым боком, приставным и скрестным шагами; перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед- назад, вправо- в лево, на двух ногах; кувырки вперед и назад, в сторону, полет - кувырок, акробатика в парах, жонглирование теннисными мячами.

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратарей проводится, согласно программы полевых игроков.

Дополнительно - воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движения. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами. Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей. Обучение и совершенствование координации движений в прыжках вперед-назад, вправо-влево (типа маятника), в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными скрестными шагами. В челночном беге. Старты прыжком правым, левым боком, приставным скрестным шагом, с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет-кувырок, акробатика в парах.

### **Техника игры вратаря**

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, после выполнения упражнения (например, выпад влево-основная стойка). Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; то же с шайбой.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение технике отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, предплечьем, подставлением щитков.

#### **4.1.6. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и лекций до, во время и после тренировочных занятий с просмотром и анализом видеоматериалов, ведения дневника самоконтроля и т.д. Особое внимание уделяется мерам предупреждения травматизма, оказанию первой медицинской помощи, правилам соревнований. Также полезен коллективный просмотр и аналитический разбор игр.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

### **по отдельным 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки.

## **Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий).**

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения учебно-тренировочного процесса. Иными словами, эффективность учебно-тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения учебно-тренировочного процесса:

1. Организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;

2. Любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурнофункциональным) характеристикам функционирования организма;

3. Изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;

4. Характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

5. Устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка, который формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественных и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик. Возможное снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин:

- незавершенностью адаптационных процессов, отсутствием устойчивого функционально-структурного следа и неэффективностью методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных;

Процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов. В процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Практические рекомендации при построении тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации (игрового амплуа) на учебнотренировочном этапе:

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста, так как именно с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации - защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, массоростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности - оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой

направленности. В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

### **Техническая подготовка полевых игроков**

Техническая подготовка проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Юным хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие, адаптировать реакцию соматической нервной системы до уровня рефлексов при выполнении специальных движений хоккеиста как отдельно друг от друга, так и в комплексе.

В процессе подготовки необходимо уделять особое внимание технике передвижения хоккеистов на коньках. Постоянно включать в тренировку:

- комплексы упражнений по совершенствованию техники бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90°, 180° и 360°, старты и торможения, прыжки толчком одной и двумя ногами и др.;

- комплексы упражнений по совершенствованию приемов техники скоростного маневрирования.

При освоении и совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой полезно применять в тренировочном процессе следующие комплексы упражнений:

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных способов ведения шайбы и обводки: длинной, короткой и силовой, в том числе с освоением и совершенствованием различных финтов;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники завершающих ударов и бросков шайбы в ворота, обеспечивающей их силу, точность, быстроту и скрытность выполнения;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники различных видов приемов (остановок) передач шайбы. С акцентом на своевременность и точность выполнения преимущественно длинных продольных и диагональных передач;

- комплекс упражнений по совершенствованию техники отбора шайбы клюшкой и с помощью силовых приемов туловищем: остановки и толчки соперника плечом, грудью и верхней задней частью бедра.

Оценкой степени освоения технических приемов хоккеистами следует считать эффективность их выполнения в соревновательной деятельности с достаточно высоким уровнем стабильности, надежности и вариативности. В этом аспекте и тренировочный процесс по структуре, содержанию, двигательному режиму, действию сбивающих факторов должен быть адекватен соревновательной деятельности.

### **Тактическая подготовка полевых игроков**

В учебно-тренировочном процессе на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тактическая подготовка занимает первостепенное значение, на нее отводится наибольший объем тренировочной работы. И это

правомерно, поскольку освоение различных тактических взаимодействий в «связках», звеньях и команде, а также освоение различных вариантов тактических систем в обороне и атаке представляют большую значимость и требуют много времени.

В данном разделе представляются основные средства (приемы) индивидуальной, групповой и командной тактической подготовки в обороне и нападении.

#### **А. Тактическая подготовка в обороне**

Индивидуальные тактические действия. Скоростное маневрирование, выбор позиции. Дистанционная и контактная опека. Отбор шайбы: перехватом, клюшкой и с применением силовых единоборств. Ловля шайбы «на себя»: с падением на одно и два колена, с падением на бок.

Групповые тактические действия. Страховка и переключение. Спаренный (парный) отбор шайбы. Взаимодействия защитников с вратарем.

Командные тактические действия. Реализация принципов оборонительных

тактических действий. Совершенствование малоактивных оборонительных систем 1 - 4, 1 - 2 - 2 и активной системы 2 - 1 - 2.

Реализация оборонительных принципов в зоне защиты: зонный, персональный, комбинированный.

Тактические оборонительные построения при численном неравенстве: в большинстве и меньшинстве. Одной из важных задач тактической подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки. С этой целью в игровых упражнениях и в учебных играх отрабатываются подобные переключения, например, быстрый переход в зоне нападения по сигналу Тренера от активной оборонительной системы 2 - 1 - 2 к малоактивной 1 - 4.

#### Б. Тактическая подготовка в нападении

Индивидуальные атакующие действия. Атакующие действия без шайбы: скоростное маневрирование. Выбор позиции, «открывание».

Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, удары и броски шайбы, остановка и прием шайбы, финты. Единоборство с вратарем.

Групповые атакующие действия. Комплекс упражнений по совершенствованию различных видов передач шайбы: коротких, средних, длинных, по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на свободное место, в процессе ведения и обводки, в силовом единоборстве.

Точность, своевременность и скрытность при выполнении передач.

Комплекс упражнений по совершенствованию тактических комбинаций: «скрещивание», «стенка», оставление шайбы, пропуск шайбы, «заслон» при вбрасывании судьей шайбы в различных точках хоккейной площадки.

Командные атакующие действия. Тактические варианты организации атаки и контратаки, выхода из зоны защиты через нападающего и защитников.

Тактические действия при развитии «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счет длинных продольных и диагональных передач.

Комплекс упражнений при совершенствовании контратаки из зоны защиты и средней зоны, а также атаки с хода. Варианты завершающей фазы атаки.

Тактические варианты организации и проведения позиционной атаки. Завершение атаки через центрального и крайних нападающих и защитников. Тактические действия при игре в не равночисленных составах: в численном большинстве 5:4, 5:3 и численном меньшинстве.

#### **Подготовка вратарей**

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

На основании вышеизложенного необходимо проведение отдельных тренировочных занятий для вратарей от всей команды.

#### А. Физическая подготовка вратаря

Физическая подготовка вратаря подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка вратарей мало чем отличается от физической подготовки полевого игрока и в основном направлена на всестороннее развитие различных функциональных систем, и основных мышечных групп. Для этого используется широкий арсенал различных средств и методов, в том числе упражнений на снарядах, на различных тренажерных устройствах, а также упражнений, заимствованных из других видов спорта. Вместе с тем, в процессе развития общих физических качеств вратаря следует уделять больше внимания развитию скоростных и координационных качеств, и гибкости, так как от них в большей степени зависит эффективность его соревновательной деятельности. На этапе спортивного совершенствования заметно большую значимость приобретает специальная физическая подготовка, которая проводится в большем объеме и в тесной взаимосвязи с технической и тактической подготовкой. Для этого используют специальные комплексы упражнений, одновременно воздействующих на двигательные качества и технику движений. При этом, воздействуя на физические качества, повышается двигательный потенциал вратаря, а воздействие на технику способствует более эффективной реализации этого потенциала в соревновательной деятельности. Специфика игры вратарей позволяет выделить определенные физические качества, наиболее значимые для вратаря. Существенно больший объем, чем у полевых игроков, занимают упражнения на развитие гибкости, в том числе с использованием стретчинга, так как от уровня гибкости зависит эффективность выполнения технических приемов. Параллельно следует практиковать различные комплексы упражнений по развитию скоростных и координационных качеств. Тренировочные задания по повышению специальной физической и технической подготовленности целесообразно проводить во всех формах тренировочных занятий: индивидуальных, групповых и командных. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безупрочной координации с

помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

### **Б. Техническая подготовка вратарей**

Одной из наиболее важных составляющих в подготовке вратаря является техническая подготовка. Она базируется на высокой атлетической подготовке и проводится для совершенствования ранее освоенных приемов и овладения более сложными, нестандартными приемами в их непривычных сочетаниях. На этом этапе в большем объеме практикуются упражнения по совершенствованию техники передвижения вратаря на коньках в сложных игровых условиях, при этом следует обращать внимание на скорость передвижения, быстроту и своевременность перехода с одного технического приема на другой.

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

Совершенствование техники передвижения на коньках лицом вперед, боком. Совершенствование техники стартов и торможений с двух шагов. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой, а также ловушкой и блином вместе, отбивая её при наличии сбивающих факторов, стоя на коленях, лежа на боку. Совершенствование техники отбивания высоко летящей шайбы предплечьем, плечом, грудью, животом, подставлением щитков.

Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, коньком. Совершенствование техники отбивания низколетящей шайбы щитком с опусканием на одно колено.

### **В. Тактическая подготовка вратаря**

Наиболее важным в тактической подготовке вратаря является умение анализировать и прогнозировать ход игры и на этой основе мгновенно (автоматизировано) принимать рациональные решения по способу передвижения и выбору позиции. Совершенствованию этих качеств на учебнотренировочном этапе следует придавать особое значение. Для этого

следует использовать комплекс различных игровых упражнений и учебных игр с различными соотношениями атакующих и обороняющихся игроков (1:2, 2:1, 2:2, 3:2). Кроме этого, в учебно-тренировочный процесс необходимо включать упражнения тактической направленности повышенной сложности. К ним можно отнести упражнения с добиваниями и подправлениями шайбы, упражнения на совершенствование перехвата шайбы клюшкой при передачах и прострелах игроками противника перед воротами, упражнения по совершенствованию тактических действий в момент нахождения соперника с шайбой за воротами. На этом возрастном этапе вратари должны совершенствовать тактические действия по перехвату шайбы за воротами исходя из игровой целесообразности, а также следует больше времени уделять совершенствованиям взаимодействия вратаря с защитниками своей команды, умению руководить оборонительными действиями, делая необходимые указания партнерам. Совершенствование навыка правильного выбора места в воротах в условиях силового единоборства. Совершенствование взаимодействия с игроками в стороне и руководство обороной. Совершенствование игрового предвидения, хода развития комбинаций и действий противника. Совершенствование тактических действий при ограниченном обзоре, при изменениях направления шайбы, при добивании; умение противодействовать помехам. Совершенствование тактических действий при перехвате шайбы клюшкой, при передачах шайбы перед воротами. Тактика игры вратаря при выходе за ворота и в условиях скученности игроков перед воротами.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на

руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

#### Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру;
- Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

## **VI. Условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта Хоккей**

### **6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки и иные условия**

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 (Таблица №12)

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

Таблица №12

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество о 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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение 1 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 допускается привлечение соответствующих специалистов.

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 «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) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) 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).

## Список литературы

1. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная
2. Машина. - национальная программа подготовки хоккеистов/ Москва 2019. - 234 с.;
3. Биоэнергические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие / Н.И. Волков - М.: ГЦОЛИФК, 1986. - 64 с.;
4. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. - М.: Федерация хоккея России, 1997. - 24 с.
5. Букатин А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. - И.: Физкультура и спорт, 2000. - 182 с.;
6. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. - СПб.: Спорт, 2013. - 222 с.;
7. Федерация хоккея России - [www.fhr.ru](http://www.fhr.ru)
8. Устав МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024