

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № раздела |  | Стр. |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 2 | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы | 5 |
| 2.2 | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 7 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 11 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 12 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 16 |
| 2.7 | Инструкторская и судейская практика | 17 |
| 2.8 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия | 19 |
| 3 | Система контроля | 22 |
| 3.1 | Аттестация обучающихся | 24 |
| 4 | Рабочая программа по виду спорта «Хоккей» | 27 |
| 4.1 | Программный материал для УТЗ по каждому этапу спортивной подготовки | 27 |
| 4.2 | Физическая подготовка | 31 |
| 4.3 | Техническая подготовка | 36 |
| 4.4 | Тактическая подготовка | 37 |
| 4.5 | Теоретическая подготовка | 39 |
| 4.6 | Психологическая подготовка | 42 |
| 5 | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 48 |
| 6 | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 48 |
| 6.1 | Материально-техническое обеспечение | 48 |
| 6.2 | Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки | 52 |
|  | Информационное обеспечение | 53 |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) разработана в соответствии с

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997,

- пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона   
от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте   
в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071),

- частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071).

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

- Уставом МБУ ДО «СШ ЗВС»

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует процесс спортивной подготовки.

**1. Общие положения**

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 997 1 (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся; совершенствование спортивного мастерства по средствам организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования; подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по зимним видам спорта», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Хоккей – это вид спорта, требующий умения выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Эта игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником. Но вместе с тем хоккеисту необходимо эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека. Прибавить к этому еще и действия с клюшкой, контроль за шайбой, реакцию на постоянные изменения ситуации, силовую борьбу, смену составов через каждые 45 секунд, сопровождающуюся с площадки на скамейку и расслаблением, да плюс к тому постоянные старты и остановки, смены направлений движения – только после всего перечисленного можно понять, насколько уникальна игра в хоккей. Чтобы играть в эту игру, предъявляющую очень жесткие требования к спортсменам, необходима специальная и весьма разнообразная физическая подготовка.

Специфика спортивной деятельности хоккеистов определяется возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся при занятиях хоккеем и основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметное содержание тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов различается. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного хоккеиста уровня подготовленности (технической, тактической, физической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма хоккеистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Развитие хоккея, как вида спорта, тесно связано с организацией и управлением спортивной деятельностью, способствующей достижению результатов в соревнованиях. Характер спортивной деятельности в хоккее влияет не только на формирование всех видов подготовленности спортсменов, но и выдвигает требования к психическим и личностно-характерологическим

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы  спортивной подготовки | Длительность этапа  (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость групп  (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 8 | 14 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Без  ограничений | 15 | 6 |

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься хоккеем, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям хоккеем.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

- увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

- возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом.

Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

- предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

- выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

- соответствие возраста, обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

***2.2 Объем дополнительной образовательной***

***программы спортивной подготовки.***

**Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Начальная подготовка | | Учебно-тренировочный | | | | | Совершенствования спортивного мастерства |
| Год обучения | до года | свыше года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Без ограничений |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 12-14 | 16-18 | 16-18 | 16-18 | 20-24 |
| Общее количество в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 624-728 | 832-936 | 832-936 | 832-936 | 1040-1248 |

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

**Учебно-тренировочные занятия**

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

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

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 -18 лет допускается окончание занятий в 21 часов (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

В МБУ ДО «СШ ЗВС» обучение с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

- разработка плана – конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях;

- размещение плана-конспекта на электронных ресурсах («Вконтакте», «WhatsАpp» и пр.);

- Контроль выполнения заданий.

**Структура учебно-тренировочного занятия.**

*Подготовительная часть* (30 – 35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно – сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, 7 общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

*Основная часть* (60 – 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач одного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

*Заключительная часть* (5 - 10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы: участие в соревнованиях различного ранга, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно – массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера – преподавателя.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество дней) |
| Этап начальной подготовки |
| 1. Специальные учебно- тренировочные мероприятия | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год |

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки  (количество суток) | |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | 21 |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 14 | 18 |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 14 | 18 |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно- тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | 14 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | До 10 дней | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | До 3 дней, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 дней |

**Спортивные соревнования**

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «Хоккей», направляются на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий (индивидуальные планы подготовки) и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лица, проходящих спортивную подготовку: должны выполнить следующие требования:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Хоккей»;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Хоккей»;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки по хоккею. Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером, осуществляющим спортивную подготовку. Необходимость участия спортсмена в соревнованиях, не вошедших в план физкультурных и спортивных мероприятий, должна быть обоснована тренером-преподавателем (тренером) на тренерском совете. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

**Объем соревновательной деятельности по хоккею**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |  |
| Юноши | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 |
| Девушки | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | **7** | 24 | 26 | 32 |

СШ, реализующая Программу спортивную подготовку по хоккею должна осуществлять:

* обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
* обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

***2.4 Годовой учебно-тренировочный план.***

С учетом квалификации, возраста спортсмена, условий тренировки и годового плана соревновательной деятельности разрабатываются годовые учебно-тренировочные планы подготовки.

**Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап и годы спортивной подготовки | | | | |
| начальная подготовка | | Учебно-тренировочный | | совершенствования спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до 2 лет | свыше 2 лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 7-9 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 | 11-12 |
| Техническая (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 | 7-10 |
| Тактическая подготовка (%) | 7-9 | 7-9 | 7-9 | 8-10 | 8-12 |
| Теоретическая, психологическая подготовка(%) | 5-6 | 7 | 8-10 | 9-10 | 11-15 |
| Участия в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 | 3-4 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 | 29-31 |

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

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

***2.5 Календарный план воспитательной работы***

Воспитательная работа с юными хоккеистами должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим обра­зом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится по­вседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработан­ного плана. Такой план должен включать в себя следующие разде­лы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное и эсте­тическое воспитание, формирование здорового коллектива. Пла­ном предусматривается связь с родителями хоккеиста, с учебными заведениями, шефами.

*В качестве средств и форм* воспитательного воздействия исполь­зуют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, суббот­ники, наставничество опытных спортсменов.

*Методами воспитания* служат убеждение, упражнения, поощре­ние, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания исполь­зуются преимущественно методы *убеждения* и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения мате­риалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветера­нами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании хоккеиста высокой квали­фикации является воспитание трудолюбия, добросовестного отно­шения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, при­нуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировоч­ном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию техни­ко-тактического мастерства. Эффективность в воспитании трудо­любия зависит также от разумного использования методов поощ­рения и наказания. Эффективность воспитательной работы во мно­гом определяется проведением воспитательных мероприятий:

* торжественный прием вновь поступивших;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;
* регулярное подведение итогов спортивной и образовательной  
  деятельности учащихся;
* проведение праздников;
* встречи со знаменитыми людьми;
* тематические диспуты и беседы;
* экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
* трудовые сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занима­ет самовоспитание юного хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим спортсменом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нрав­ственных качеств.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| Профориентационная деятельность | | | |
| 1 | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;  -приобретении навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;  -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| Здоровьесбережение | | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:  - формирование знаний и умений и проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| Развитие творческого мышления | | | |
| 1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  -расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

***2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение***

***допинга в спорте и борьбу с ним.***

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Начальная подготовка | 1. Теоретическое занятие «Честная игра». | ноябрь-декабрь | Проводят инструкторы-методисты |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | январь | Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА |
| 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | в течении года | Проводят старший тренер отделений, тренеры-преподаватели. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Учебно-тренировочный этап | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА | январь | Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА |
| 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | ноябрь-декабрь | Проводят инструкторы-методисты |
| 3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | в течении года | Проводят старший тренер отделений, тренеры-преподаватели. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |
| Совершенствование спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА | январь | Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА |
| 2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | октябрь | Проводят инструкторы-методисты |

**2.7 *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 этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На учебно-тренировочном этапе** 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.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

***2.8 Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия.***

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей». Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в ОВК и СМ КГБУЗ «Норильская МП №1».

**План-график проведения УМО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Этап спортивной подготовки | Место проведения | Сроки  проведения | Ответственные |
| **1** | Этап начальной подготовки | Диспансеризация специалистами ОВК и СМ КГБУЗ «Норильская МП №1» | декабрь | Тренеры-преподаватели, инструкторы- методисты |
| **2** | Учебно-тренировочный этап | январь-февраль |
| **3** | Совершенствования спортивного мастерства |

***Восстановительные мероприятия***

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

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и ги­гиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение вос­становительных мероприятий, с учетом конкретных физических ипсихических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла со­стояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индиви­дуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управ­ления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки, выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения раз­ личных видов и направленности физических нагрузок, и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тре­нируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона; рациональная организация и построение различных межиг­ровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих под­держивающих и восстанавливающих тренировочных занятий, строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановитель­ных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, со­стояния и подготовленности в данный момент, типа нервной дея­тельности, задач конкретного тренировочного этапа.

*Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевти­ческие средства.

*Рациональное питание -* одно из средств восстановления рабо­тоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и уг­леводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

При организации рационального питания хоккеистов важное место отводится использованию продуктов повышенной биологической ценности, под которыми понимается «набор пищевых веществ или отдельные продукты, которые оказывают направленное влияние на обмен веществ организме спортсмена как во время выполнения физических нагрузок (таб. 20), так и в период отдыха после них».

*Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировоч­ных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления ре­комендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательных периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до мат­ча можно применять комплекс современных энергетических препа­ратов. Но применять их следует в соответствии с динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок хоккеистов и их состояния.

Положительное взаимодействие педагогических и фармакологических средств восстановления происходит в дни снижения нагрузки и отдыха (при максимальной нагрузке назначается минимальная доза препарата). Естественно, что нет смысла применять фармакологические препараты в переходном периоде годичного цикла подготовки. В подготовительном периоде эти средства в комплексе с витаминами используются только в период значительных нагрузок (но не в дни сниженной нагрузки или отдыха). В соревновательном периоде принцип приема препаратов восстановления сохраняется такой же, как и в подготовительном периоде. Очень важно подбирать их комплекс индивидуально для каждого хоккеиста.

*Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способ­ствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия:* электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хок­кее служит массаж - общий, сегментарный и точечный. Он выпол­няется руками и с помощью инструментов (гидро и вибромассаж).

В каждом конкретном случае варианты планирования восстановительных мероприятий зависят от структуры тренировочной нагрузки микроцикла. Вместе с тем нереально предусмотреть все варианты схем восстановительных воздействий.

Однако же, как показывает спортивная практика, если тренер знаком с главными принципами планирования восстановительных мероприятий, то он разрабатывает программы восстановительных комплексов, учитывая конкретные задачи и содержание того или иного микроцикла.

Но необходимо помнить, что любое восстановительное воздействие является физической нагрузкой, дополнительной эксплуатацией энергетических ресурсов и адаптационных возможностей организма, поэтому после периода активной дополнительной стимуляции работоспособности (с помощью восстановительных средств) должен следовать период ее относительного спада.

*Психологические средства восстановления.* Напряженные трени­ровочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеи­ста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное исполь­зование психологических средств восстановления снижает психичес­кое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления использу­ют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различ­ные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицатель­ные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспо­собности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В та­кой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировоч­ного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест заня­тий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологичес­кое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработа­ны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обя­зательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены).

**3. Система контроля**

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства на*:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование 24 навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение 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:

*На этапе начальной подготовки*:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности; - овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «фигурное катание на коньках»; - изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства*: - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; - приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; - овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы(испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

***3.1 Аттестация обучающихся***

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Основанием для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения является достижение соответствующего уровня спортивной квалификации и выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Ед. измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1.ОФП | | | |
| Бег 20 м | с | не более 4,5 | не более 5,3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 135 | не менее 125 |
| Упор лежа на полу, сгибание и разгибание рук | количество раз | не менее 15 | не менее 10 |
| 2.СФП | | | |
| Бег на коньках 20 м | с | не более 4,8 | не более 5,5 |
| Бег на коньках челночный 6х9 | с | не более 17,0 | не более 18,5 |
| Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более 6,8 | не более 7,4 |
| Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более 13,5 | не более 14,5 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более 15,5 | не более 17,5 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Ед. измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1.ОФП | | | |
| Бег 30 м. | с | не более 5,5 | не более 5,8 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 160 | не менее 145 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 5 | - |
| Бег на 1000 м. | мин., с | не более 5,50 | не более 6,20 |
| 2.СФП | | | |
| Бег на коньках 30 м\*\* | с | не более 5,8 | не более 6,4 |
| Бег на коньках челночный 6х9 | с | не более 16,5 | не более 17,5 |
| Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более 7,3 | не более 7,9 |
| Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более 12,5 | не более 13,0 |
| Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более 14,5 | не более 15,0 |
| Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более 42 | не более 45 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и вперед в стойке вратаря | с | не более 43 | не более 47 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | | Не устанавливается | |
| Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | Ед. измерения | Норматив | |
| Юноши | Девушки |
| 1.ОФП | | | |
| Бег 30 м | с | не более 4,7 | не более 5,0 |
| Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием обеих ног | м,см | не менее 11,70 | не менее 9,30 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 12 | - |
| И.П. – упор лежа, сгибание и разгибание рук\* | количество раз | - | не менее 15 |
| И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела | количество раз | не менее 7 | - |
| Бег 400 м | мин., с | не более 1,05 | не более 1,10 |
| Бег 3000 м. | мин. | не более 13 | не более 15 |
| 2.СФП | | | |
| Бег на коньках 30 | с | не более 4,7 | не более 5,3 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и вперед | с | не более 25 | не более 30 |
| Бег на коньках челночный 5х54 | с | не более 48 | не более 54 |
| Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более 40 | не более 45 |
| Бег на коньках по малой восьмерке лицом и вперед в стойке вратаря | с | не более 39 | не более 43 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | |

**4. Рабочая программа по виду спорта (хоккей)**

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО «СШ ЗВС».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Виды подготовки | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **Итого часов** |
| **1** | **ОФП (ч.)** | **4** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **7** | **6** | **6** | **5** | **6** | **69** |
| **2** | **СФП (ч.)** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **19** |
| **3** | **Техническая подготовка (ч.)** | **7** | **8** | **8** | **8** | **8** | **10** | **11** | **11** | **8** | **8** | **8** | **8** | **103** |
| **4** | **Тактическая подготовка (ч.)** | **2** | **3** | **3** | **3** |  | **3** | **4** |  | **2** | **3** | **2** | **3** | **28** |
| **5** | **Теоретическая, психологическая подготовка (ч.)** |  | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **16** |
| **6** | **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)** |  |  |  |  | **3** | **2** |  |  | **5** |  |  |  | **10** |
| **7** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия, ОВМ (ч.)** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **8** | **9** | **9** | **3** | **5** | **5** | **5** | **67** |
| **Итого часов** | | **18** | **24** | **26** | **26** | **26** | **30** | **31** | **28** | **27** | **26** | **24** | **26** | **312** |

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2, 3 года обучения (НП-2,3)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Виды подготовки | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **Итого часов** |
| **1** | **ОФП (ч.)** | **4** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **65** |
| **2** | **СФП (ч.)** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **3** | **2** | **2** | **21** |
| **3** | **Техническая подготовка (ч.)** | **8** | **8** | **9** | **9** | **8** | **11** | **11** | **12** | **8** | **8** | **8** | **8** | **108** |
| **4** | **Тактическая подготовка (ч.)** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **7** | **7** | **7** | **4** | **5** | **5** | **5** | **60** |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях** | **2** | **4** | **2** | **4** | **3** |  |  |  |  |  | **3** | **4** | **22** |
| **6** | **Теоретическая, психологическая подготовка (ч.)** |  | **2** | **2** | **2** | **2** |  |  |  | **2** | **2** | **2** | **2** | **16** |
| **7** | **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)** |  |  |  |  | **3** | **2** |  |  | **5** | **2** |  |  | **12** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия, ОВМ (ч.)** | **7** | **8** | **9** | **9** | **7** | **12** | **12** | **12** | **9** | **9** | **9** | **9** | **112** |
| **Итого часов** | | **26** | **33** | **34** | **36** | **35** | **40** | **39** | **38** | **34** | **34** | **34** | **35** | **416** |

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1, 2 года обучения (ТСС -1, 2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Виды подготовки | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **Итого часов** |
| **1** | **ОФП (ч.)** | **4** | **6** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **5** | **5** | **65** |
| **2** | **СФП (ч.)** | **4** | **5** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **5** | **5** | **6** | **6** | **66** |
| **3** | **Техническая подготовка (ч.)** | **6** | **7** | **8** | **8** | **7** | **10** | **10** | **10** | **7** | **7** | **7** | **7** | **94** |
| **4** | **Тактическая подготовка (ч.)** | **5** | **5** | **6** | **6** | **5** | **8** | **9** | **9** | **5** | **5** | **6** | **6** | **75** |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях** | **9** | **11** | **11** | **10** | **10** |  |  |  | **8** | **11** | **11** | **12** | **93** |
| **6** | **Теоретическая, психологическая подготовка (ч.)** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **6** | **6** | **6** | **3** | **3** | **3** | **3** | **44** |
| **7** | **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)** |  |  |  |  | **3** | **4** |  |  | **5** | **2** |  |  | **14** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия, ОВМ (ч.)** | **10** | **14** | **14** | **14** | **12** | **18** | **18** | **18** | **13** | **14** | **14** | **14** | **173** |
| **Итого часов** | | **40** | **51** | **52** | **53** | **52** | **58** | **55** | **55** | **51** | **52** | **52** | **53** | **624** |

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3, 4, 5 года обучения (ТСС -3, 4, 5)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Виды подготовки | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **Итого часов** |
| **1** | **ОФП (ч.)** | **6** | **7** | **7** | **7** | **6** | **11** | **11** | **11** | **7** | **7** | **7** | **7** | **94** |
| **2** | **СФП (ч.)** | **6** | **7** | **8** | **8** | **7** | **12** | **12** | **12** | **8** | **8** | **7** | **8** | **103** |
| **3** | **Техническая подготовка (ч.)** | **6** | **7** | **8** | **8** | **7** | **12** | **12** | **12** | **8** | **8** | **7** | **8** | **103** |
| **4** | **Тактическая подготовка (ч.)** | **5** | **5** | **6** | **6** | **5** | **8** | **9** | **9** | **5** | **5** | **6** | **6** | **75** |
| **5** | **Участие в спортивных соревнованиях** | **16** | **16** | **18** | **18** | **16** |  |  |  | **16** | **16** | **16** | **18** | **150** |
| **6** | **Теоретическая, психологическая подготовка (ч.)** | **5** | **6** | **6** | **6** | **6** | **10** | **10** | **10** | **6** | **6** | **6** | **7** | **84** |
| **7** | **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)** |  |  |  |  | **4** | **6** |  |  | **5** | **5** |  |  | **20** |
| **8** | **Медицинские, медико-биологические мероприятия, ОВМ (ч.)** | **18** | **18** | **16** | **16** | **16** | **40** | **40** | **40** | **16** | **16** | **16** | **18** | **270** |
| **9** | **Инструкторская и судейская практика** | **1** | **2** | **3** | **3** | **3** | **5** | **5** | **5** | **2** | **2** | **3** | **3** | **37** |
| **Итого часов** | | **63** | **68** | **72** | **72** | **70** | **104** | **99** | **99** | **73** | **73** | **68** | **75** | **936** |

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий по хоккею.**

Наибольшую значи­мость для практики в хоккее имеют, практические формы занятий. Они мо­гут различаться по цели, количественному составу спортсменов и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

* тренировочные;
* контрольные;
* соревновательные.

**Тренировочные занятия** целиком посвящены повы­шению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности.

**Контрольные занятия** проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях при­нимаются зачеты по технике, проводится прикидка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отста­вание отдельных спортсменов, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно за­вершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

**Сорев­новательная форма занятий** проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой офи­циальных состязаний. Такие формы занятий очень по­лезны для накопления иногда недостающей соревнова­тельной практики. По количественному составу все занятия можно под­разделить на:

* индивидуальные,
* групповые;
* индивиду­ально-групповые.

*Индивидуальная форма* - эта работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства. Важно отме­тить, что индивидуальные занятия хоккеисты могут прово­дить самостоятельно при активном или пассивном наблюдении тренера.

По степени разнообразия решаемых задач, следо­вательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по хоккею с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью. Их основное различие сводится к количеству решаемых за­дач. В занятиях *избирательной направленнос­ти* решается, как правило, какая-либо одна задача, а в *комплексных занятиях* применяются тренировочные про­граммы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относитель­но редко. Встречаются два их варианта:

* с последова­тельным решением 2—3 различных задач, для чего за­нятие соответственно делится на две-три части;
* с па­раллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса:

* какую последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональ­ной;
* как определить рациональное соотношение меж­ду величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа в практике спорта наи­более применительны. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным про­цессам в организме спортсмена. Выделяются три варианта таких занятий:

* с исполь­зованием на протяжении определенного этапа ограни­ченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;
* с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;
* с использованием обшир­ного комплекса различных однонаправленных трениро­вочных заданий, применяемых в режиме нескольких ме­тодов тренировки.

**Общие требования безопасности на занятиях по хоккею**

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по хоккею осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К занятиям по хоккею допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по хоккею необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации СШ.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к члену команды - недопустимы.

**Программный материал для практических и теоретических занятий**

Многолетний процесс подготовки хоккеистов должен строиться с учетом основных методических положений:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, девушек, юношей и взрослых спортсменов.
* соответствие педагогических воздействий возрасту занимающих предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

Единство общей и специальной подготовки.

Непрерывность тренировочного процесса.

Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

Волнообразность динамики нагрузок.

Цикличность тренировочного процесса.

Строгое соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки хоккеистов.

***4.2 Физическая подготовка***

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

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

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

**Общеподготовительные упражнения**

1. Строевые и порядковые упражнения

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

1. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития скоростных качеств.* Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками.

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

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

*Упражнения для развития общей выносливости.* Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800,1000,3000 м. Тест Купера -12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**Специальная физическая подготовка**

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

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

*Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности* способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

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

*Упражнения для развития специальных координационных качеств.* Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

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

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

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

*Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости*. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения:

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

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 секунд. В сериях 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

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

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

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

***4.3 Техническая подготовка.***

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

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

* комплексы упражнений по совершенствованию технике бега на коньках лицом и спиной вперед, скользящими, короткими и скрестными шагами, с поворотами влево и вправо на 90, 180 и 360 градусов, 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, обеспечивающих 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 диагностических 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.

Техническая подготовка на этапе спортивного совершенствования проводится в тесной взаимосвязи с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой) и преимущественно направлена на полноценную реализацию двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Техническая подготовка с группами спортивного совершенствования проводится в плане основательного освоения более сложных приемов техники и дальнейшего совершенствования ранее освоенных. При этом хоккеистам следует стремиться довести до автоматизма и совершенства сильные стороны своего технического оснащения и подтягивать отстающие.

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.

***4.4 Тактическая подготовка***

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

В тренировочном процессе на этапе спортивного совершенствования 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 тактике представляют большую значимость и требуют много времени.

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

**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 и 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.

**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, и 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.

***4.5 Теоретическая подготовка***

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

**Краткое содержание тем теоретической подготовки**

*Физическая культура и спорт в России*

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

*Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

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

*Этапы развития отечественного хоккея*

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

*Личная и общественная гигиена в физической культуре и спорте*

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

*Хоккей как вид спорта и средство физического воспитания*

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

*Травматизм в спорте и его профилактика*

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

В качестве профилактики рекомендуется:

* при проведении тренировочного процесса соблюдать основные методические положения спортивной тренировки;
* нормирование и контроль соревновательных и тренировочных нагрузок;
* основательная подготовка органов, функциональных систем двигательного аппарата в подготовительной части занятий;
* обеспечение нормальных условий для проведения тренировочного процесса и восстановительных мероприятий (качество мест занятий, оборудования и инвентаря).

*Характеристика системы подготовки хоккеистов*

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

Соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок. Виды соревновательных нагрузок. Особенности тренировочного процесса юных хоккеистов разного возраста.

*Управление подготовкой хоккеистов*

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

Виды планирования: перспективный, текущий и оперативный.

Технология составления планов.

Характеристика комплексного контроля за подготовкой хоккеистов.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

Контроль эффективности тренировочной и соревновательной деятельности хоккеистов.

Самоконтроль в хоккее. Его формы и содержание.

*Основы техники и технической подготовки*

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

*Основы тактики и тактической подготовки*

Понятия, связанные со стратегией и тактикой игры «хоккей». Классификация тактики хоккея. Анализ индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и атаке. Средства, методы и методические подходы к разучиванию приемов индивидуальной, групповой и командной тактики игры в атаке и обороне.

Тактика игры в неравных составах.

Взаимосвязь тактики игры с другими компонентами игры.

Просмотр видеозаписи.

*Характеристика физических качеств и методика их воспитания*

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

Характеристика и методика воспитания силовых качеств.

Характеристика и методика воспитания скоростных качеств.

Характеристика и методика воспитания координационных качеств.

Характеристика и методика воспитания специальной (скоростной) выносливости.

*Соревнования по хоккею*

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

*Психологическая подготовка хоккеистов*

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

*Разработка плана предстоящей игры*

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

*Установка на игру и ее разбор*

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

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

Оценка тренером прошедшего матча: анализ игры звеньев и игроков, степень выполнения ими заданий.

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

В заключение тренер подводит итог и намечает пути дальнейшей работы.

На этапе совершенствования спортивного мастерства продолжается углубленное освоение теоретических знаний по методике спортивной тренировки, правилам и тактике хоккея.

В связи с большим количеством календарных и тренировочных игр очень много внимания уделяется такому разделу теории, как установка на игру и разбор проведенного матча.

На разборе игры оценивается выполнение установочных задания командой и звеньями, анализируются действия звеньев и отдельных игроков в атаке и обороне, делаются необходимые выводы и намечаются пути дальнейшей работы.

*Состояние отечественного хоккея и перспективы его дальнейшего развития*

Итоги прошедшего сезона. Результаты выступления сборных команд России и команд ведущих хоккейных клубов. Органы управления и руководства в хоккее. Структура Федерации хоккея в России. Профессиональная хоккейная лига. Состояние детско-юношеского хоккея в стране. Обеспечение спортивным инвентарём, финансовое обеспечение, строительство хоккейных арен с искусственным льдом. Повышение квалификации тренеров.

**4.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической и игровой) и проводится круглогодично в ходе тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

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

**Разработка плана предстоящей игры.**

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

**Установка на игру и ее разбор.**

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

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

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

В заключение тренер проводит итоги и намечает пути дальнейшей работы.

**Общая психологическая подготовка**

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

* воспитание личностных качеств;
* формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем;
* воспитание волевых качеств;
* развитие процесса восприятия;
* развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
* развитие оперативного (тактического) мышления;
* развитие способности управлять своими эмоциями.

**Воспитание личностных качеств.**

В процессе подготовки хоккеиста чрезвычайно важно формировать его характер и личностные качества (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею). Так как моральный облик спортсмена зависит от общего уровня его развития, следует постоянно нацеливать спортсмена на повышение самообразования, культуры, эрудиции. В ходе тренировочного процесса и на соревнованиях, нужно последовательно, педагогично воздействовать на формирование личностных качеств, устраняя негативные проявления, в том числе с помощью коллектива.

**Формирование спортивного коллектива**

Высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления команды. С целью формирования сплоченного коллектива и здорового психологического климата тренер должен осуществлять индивидуальный подход к каждому игроку, умело объединять всех игроков команды (лидеров и рядовых) и направлять их деятельность в интересах коллектива, важное значение имеет решение проблемы комплектования команды и звеньев.

**Воспитание волевых качеств**

Необходимым условием развития волевых качеств является высокий уровень подготовленности спортсмена. Целенаправленному воспитанию волевых качеств, способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий. При этом очень важно давать на выполнение упражнений.

Для воспитания *смелости и решительности* необходимы упражнения, выполнение которых связано с известным риском и преодолением чувства страха. Вместе с тем нужно поощрять и стимулировать принятие игроками ответственных решений выполнением решительных действий в экстремальных условиях соревновательной деятельности. Целеустремленность и настойчивость воспитываются формированием у игроков сознательного отношения к тренировочному процессу, к важности освоения техники и тактики игры, к повышению уровня физической подготовленности. Следует также практиковать конкретные целевые установки на определенные сроки и требовать их выполнения. *Выдержка и самообладание*

Выдержка и самообладание чрезвычайно важные качества хоккеиста, выражающиеся в преодолении отрицательных эмоциональных состояний (чрезмерная возбудимость и агрессивность, растерянность, подавленность) до игры и особенно в процессе игры. Невыдержанность часто приводит к необоснованным нарушениям правил игры и удалениям. А это весьма болезненно отражается на коллективе команды и отрицательно влияет на результаты выступлений. Для воспитания этих качеств в занятиях моделируют сложные ситуации с внезапно меняющимися условиями и при этом добиваются того, чтобы хоккеисты не терялись, управляли своими действиями, сдерживали отрицательные эмоции. Следует поощрять хоккеистов, проявивших в ответственных матчах выдержку и самообладание.

**Инициативность и дисциплинированность**

Инициативность у хоккеистов воспитывается в тактически сложных игровых упражнениях и свободных играх, где хоккеисту предоставляется возможность проявлять инициативу и творчество, и самостоятельно принимать действия в решении сложной игровой задачи. Удачное действие должно поощряться.

Дисциплинированность выражается в добросовестном отношении к своим обязанностям в организованности и исполнительности. Соблюдение хоккеистами игровой дисциплины в ходе соревнований - одно из важных условий полноценной реализации тактического плана игры.

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

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

**Развитие процессов восприятия**

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения. Эффективность выполнения многих технико-тактических действий в игре связана с периферическим зрением. Способность одновременно видеть передвижение шайбы, игроков противника и партнеров, и объективно оценивать игровую ситуацию - важные составляющие мастерства хоккеиста. Не менее важное значение в игровой деятельности хоккеиста имеет и *глубинное зрение*, выражающееся в способности хоккеиста точно оценивать расстояние между движущимися объектами - шайбой, соперником, партнером. От этого во многом зависит своевременность и точность выполнения технико-тактических действий. Для развития периферического и глубинного зрения в тренировочном процессе с успехом используют игровые упражнения, суть которых заключается в варьировании способов выполнения технико- тактических действий, в изменении скорости, направления и расстояния движения различных объектов

**Развитие внимания**

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

Однако наиболее важным свойством внимания в игровой деятельности хоккеиста является его распределение и переключение. Для развития способностей распределения и переключения внимания в занятия включают игровые упражнения на большом пространстве с большим количеством объектов, например игру по всему полю с увеличенным составом команд и в две шайбы.

**Развитие оперативно-тактического мышления**

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

**Развитие способности управлять своими эмоциями**

Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту преодолевать чрезмерные возбуждения, экономить энергию, не нарушать нормальный ход мыслительного и двигательного процессов.

Для управления эмоциональным состоянием и мобилизации астенических эмоций следует:

* включать в тренировку нетрадиционные (эмоциональные и достаточно сложные) упражнения с использованием соревновательного метода, добиваясь обязательного их выполнения и формируя у хоккеистов уверенность в своих силах;
* использовать на тренировках музыкальное сопровождение;
* применять методы аутогенной и психорегулирующей тренировки, чтобы снять утомление и чрезмерное эмоциональное возбуждение.

**Психологическая подготовка к конкретному матчу**

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

* осознание игроками значимости предстоящего матча;
* изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
* изучение сильных и слабых сторон игры противника и подго­товка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоя­щий момент;
* формирование твердой уверенности в своих силах и возмож­ностях для достижения победы в предстоящем матче;
* преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоя­щим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и анализа возможно полной информации о противнике в сопостав­лении с состоянием и возможностями своей команды. С учетом по­лученных данных тренер разрабатывает план предстоящей игры, реализация которого уточняется в предматчевых тренировках. На установке в лаконичном виде план доводится до хоккеистов, игро­кам и звеньям формулируются конкретные задания. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах команды и в ее победе. Для решения пятой задачи индивидуально хоккеистам можно ис­пользовать следующие методические приемы:

* сознательное подавление спортсменом отрицательных эмо­ций с помощью самоприказа, самоободрения, самопобуждения;
* направленное использование средств и методов разминки, в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеистов и их эмоционального состояния;
* использование специального массажа (возбуждающего или успокаивающего) в зависимости от состояния хоккеиста;
* проведение различных отвлекающих (от мыслей об игре) ме­роприятий, развлекательные программы (кино-, видеозаписи, му­зыка и др.);
* использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

**Построение психологической подготовки**

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздей­ствия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в боль­шей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

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

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

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

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

**5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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

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

**6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

***6.1 Материально-техническое обеспечение.***

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на четырех арендуемых спортивных объектах:

- Дворец спорта «Арктика» (г. Норильск, ул. Н. Урванцева, д. 53)

- Спортивный комплекс «Ледовый Дворец спорта района Кайеркан» (г. Норильск, р-н Кайеркан, ул. Надеждинская, д. 5)

- крытый каток «Льдинка» (г. Норильск, ул. Комсомольская 46а)

- крытый каток «Умка» (г. Норильск, р-он Талнах, ул. Космонавтов 15а)

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадки для хоккея (ледовые арены);

- тренировочные игровые залы;

- тренажерные залы;

- раздевалки, душевые;

-медицинский пункт, оборудованный 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;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивный мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля. 1 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям Федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Ворота для хоккея | штук | 2 |
| 2. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 3. | Мяч баскетбольный | штук | 4 |
| 4. | Мяч волейбольный | штук | 4 |
| 5. | Мяч гандбольный | штук | 4 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 4 |
| 8. | Ограждение площадки (борта, сетка защитная) | комплект | 1 |
| 9. | Рулетка металлическая (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 |

**Спортивный инвентарь, выдаваемые в индивидуальное пользование\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной  экипировки индивидуального пользования | Ед. измерения | этап начальной подготовки | | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Клюшка для вратаря | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |
| Клюшка для игрока | штук | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 |

\*из расчета на одного занимающегося

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Защита вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2. | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3. | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4. | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | 3 |
| 6. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | 3 |
| 7. | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8. | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9. | Щитки для вратаря | штук | 3 |

**Спортивной экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование\***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| Визор для игрока | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Гамаши спортивные | штук | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Защита вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Защита для игрока  (защита шеи и горла) | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Защита паха для вратаря | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Защита паха для игрока | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Коньки для игрока (ботинки с лезвиями) | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Майка с коротким рукавом | штук | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Нагрудник для вратаря | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Нагрудник для игрока | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Налокотники для игрока | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перчатки для вратаря - блин | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перчатки для вратаря – ловушка | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Перчатки для игрока | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Подтяжки для гамаш | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Подтяжки для шорт | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Свитер хоккейный\*\* | штук | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Сумка для перевозки экипировки | штук | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Шлем для вратаря (с маской) | штук | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Шлем для игрока | штук | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Шорты для вратаря | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Шорты для игрока | штук | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Щитки для вратаря | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Щитки для игрока | пар | 1 | 1 | 1 | 1 |

\*из расчета на одного занимающегося

\*\* на этапе начальной подготовки – 1 шт. на 2 года

***6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки***.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренеров-преподавателей.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Список литературных источников*

1. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная Машина – национальная программа подготовки хоккеистов/ Москва 2019. – 234 с.;

2. Биоэнергические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие / Н.И. Волков – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с.;

3. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.

4. Букатин А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – И.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.;

5. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16-20 лет) / Д. Джендрон. – СПб.: Спорт, 2013. – 222 с.;

6. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб:, 2014. – 144 с.;

7. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.;

8. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного аида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф.Курамшин, Л.В. Михно. – СПб:, 2013. – 175 с.

*Перечень Интернет-ресурсов:*

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;

2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;

3. Министерство физической культуры и спорта Красноярского края http://www.kraysport.ru/ministry

5. Федерация хоккея России http:// fhr.ru