

**Приложение №6**

к приказу директора МКУ СШ ЦРС №217 от 26.05.2023 г. Об утверждении дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «бокс», «дзюдо», «тяжелая атлетика», «универсальный бой», «футбол», «хоккей», «хоккей с мячом»

**СОГЛАСОВАНО**

Трудовым коллективом  
МКУ ДО«СШ «ЦРС»  
(протокол от 19.05.2023 г. № 1)

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МКУ ДО«СШ «ЦРС»  
№217 от 26.05.2023 г.

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

**Сроки и этапы реализации программы:**

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

**РАЗРАБОТАНА:**

Заместителем директора МКУ ДО СШ  
ЦРС по спортивно-организационной  
работе А.В. Колгановой  
Инструктором-методистом ФСО МКУ  
ДО СШ ЦРС Д.Д. Манзий  
Тренером по хоккею МКУ ДО СШ ЦРС  
С.В. Савиным

г. Иркутск  
2023 г.

## Содержание.

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b> .....	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	3
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.....	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	17
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	22
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b> .....	25
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	25
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	26
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	25
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»</b> .....	32
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2. Учебно-тематический план.....	47
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b> .....	51
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> .....	51
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	51
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	58
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	58

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утверждена приказом министерства спорта РФ №1267 от 19 декабря 2022 г.) и предназначена для организации спортивной подготовки в муниципальном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» г. Иркутска» (далее - учреждение) по спортивной дисциплине «хоккей».

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);
- совершенствования спортивного мастерства.

Целями Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 997;

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;

- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Иркутска по виду спорта «хоккей».

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

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.

Таблица 1

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

2.2. Объем Программы.

Таблица 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки, смешанные и запрограммированные занятия.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению, медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количеству суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год; отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки; основные, для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

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

Виды и объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
<b>Юноши (мужчины)</b>					
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60
<b>Девушки (женщины)</b>					
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.
- Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		10		6
		1.	Общая физическая подготовка (час)	68	75	80
2.	Специальная физическая подготовка (час)	19	25	80	94	137
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	21	109	140	200
4.	Техническая подготовка (час)	103	112	109	112	125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	44	58	124	178	275
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	28	37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	78	125	226	290	374
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248

Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных

годовым учебно-тренировочным планом учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Учебно-тренировочный план составлен с учетом показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «хоккей» от 16 ноября 2022 года № 997) и в соответствии с объемом Программы из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет/свыше двух лет – 12/16 часов;

- этап совершенствования спортивного мастерства – 24 часа.

Детализация годового учебно-тренировочного плана для каждого этапа / года обучения представлена в виде микроциклов тренировочных занятий – совокупность нескольких занятий, которые составляют относительно законченный, повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Микроцикл длится от 5 до 8 дней и делятся на: втягивающий, ударный, восстановительный, модельный, соревновательный (игровой).

Подробное описание микроциклов приведено в таблицах 5.1-5.5.

Интенсивность нагрузки тренировочных занятий в рамках каждого микроцикла строится в пределах 4 зон относительной мощности мышечной работы, приведенных в графиках №№1-4.





Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки второго и третьего года обучения

Таблица 5.2.

месяц	июль					август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь					февраль				март				апрель				май				июнь				Итого часов							
недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52						
этап	общеподготовительный					специально подготовительный									1 соревновательный				промежуточный				2 соревновательный					промежуточный				переходный				отпуск																							
ОФП	6	6	7	7	5	2	2			2	2	2			2		2			2	2	2	2	2	2			2		2		1	2	2	2	2	2	1	1		1													75					
СФП						3	3	2	2		3	3	2	2							3	3		3	3	2	2		1																												25		
Техническая подготовка						3	3	6	6		3	3	6	6	2		2				3	3		3	3	6	6	2		2				2				3	3		3	6	6	6	3	3	3	3											112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка					1			1	1	1			1	1	3	3	3	3									3	3	3	3	3		3	3	3																				58				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2					5						3		3	6								2		3	1	6				6	4	4	8	4	2	2	2	5	5	5	5	5	8	8	8	3	125							
Спортивные соревнования															1	2	1	2								1	2	1	2	3		1	3	3																					21				
Инструкторская и судейская практика																																																											
ИТОГО	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	416							
																																																					416						

**Зеленый** - втягивающий (цель - подготовить организм спортсмена к предстоящим нагрузкам);

**Красный** - ударный (он же базовый развивающий; на его период приходятся занятия высокой интенсивности и максимальный объем учебно-тренировочных занятий);

**Желтый** - восстановительный (цель - восстановить работоспособность организма спортсмена после больших нагрузок);

**Серый** - модельный (цель - смоделировать предстоящую соревновательную деятельность, при необходимости перевести биологические часы спортсмена в часовой пояс, соответствующий месту проведения соревнований);

**Синий** - условно соревновательный, или игровой (цель - достижение высоких результатов в игровой деятельности).







График №1 – Распределение нагрузки по дням.  
Восстановительный микроцикл

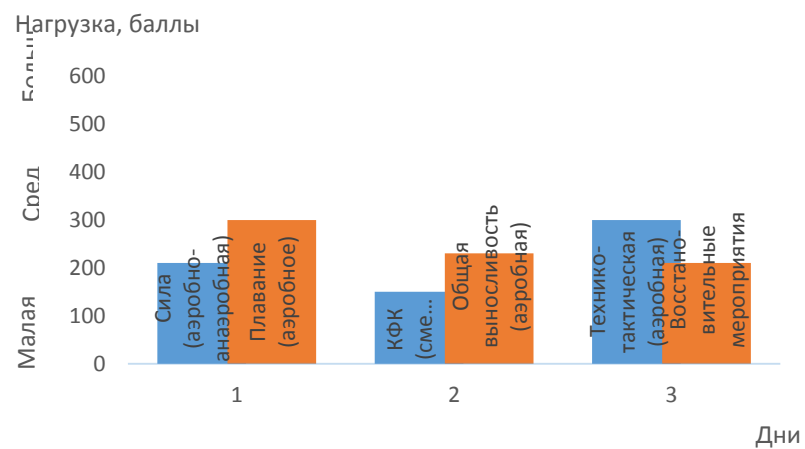


График №2 – Распределение нагрузки по дням.  
Втягивающий микроцикл

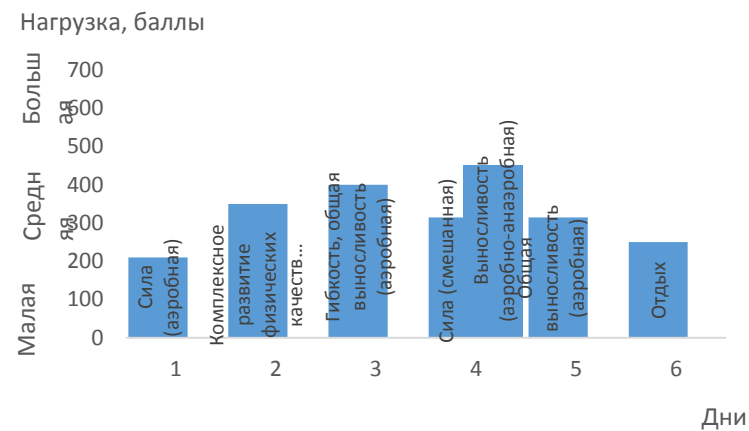


График №3 – Распределение нагрузки по дням, суммарная нагрузка в баллах. Ударный микроцикл на льду.

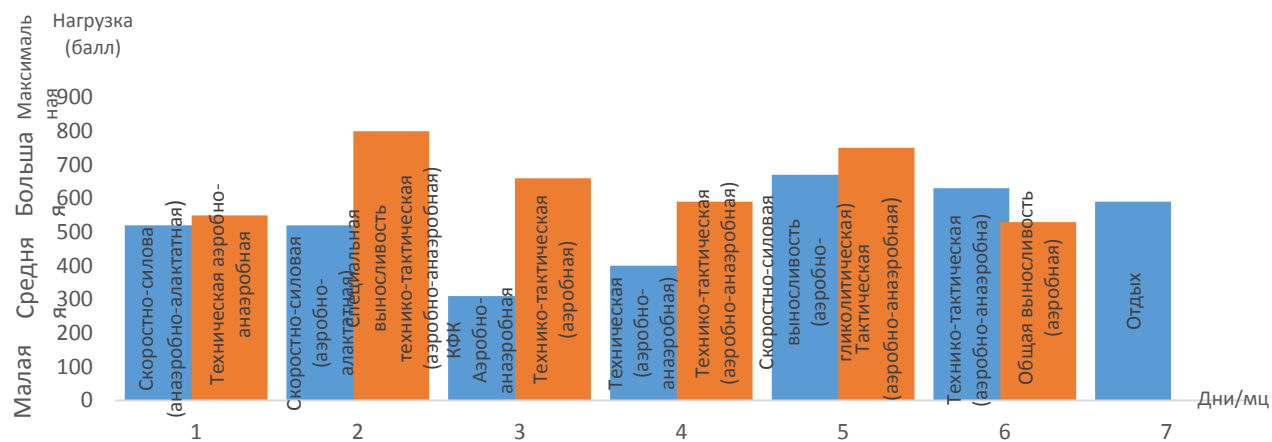
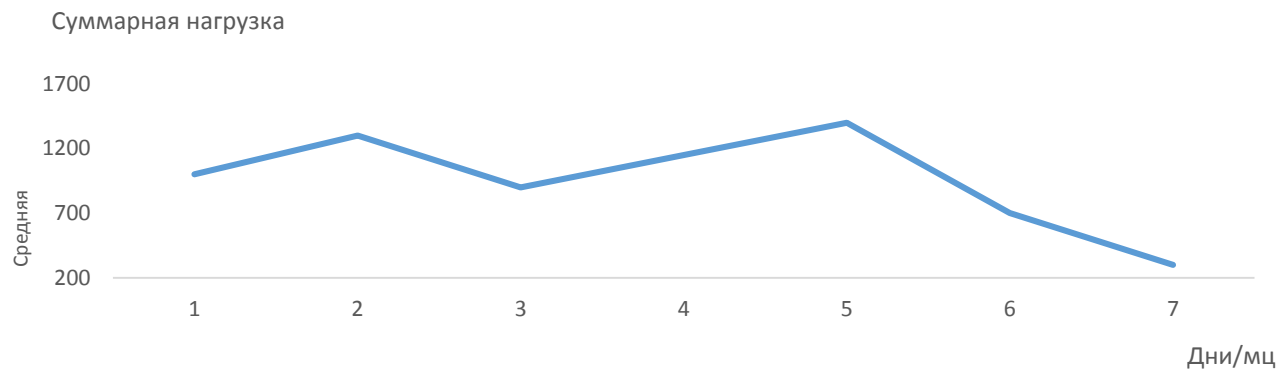
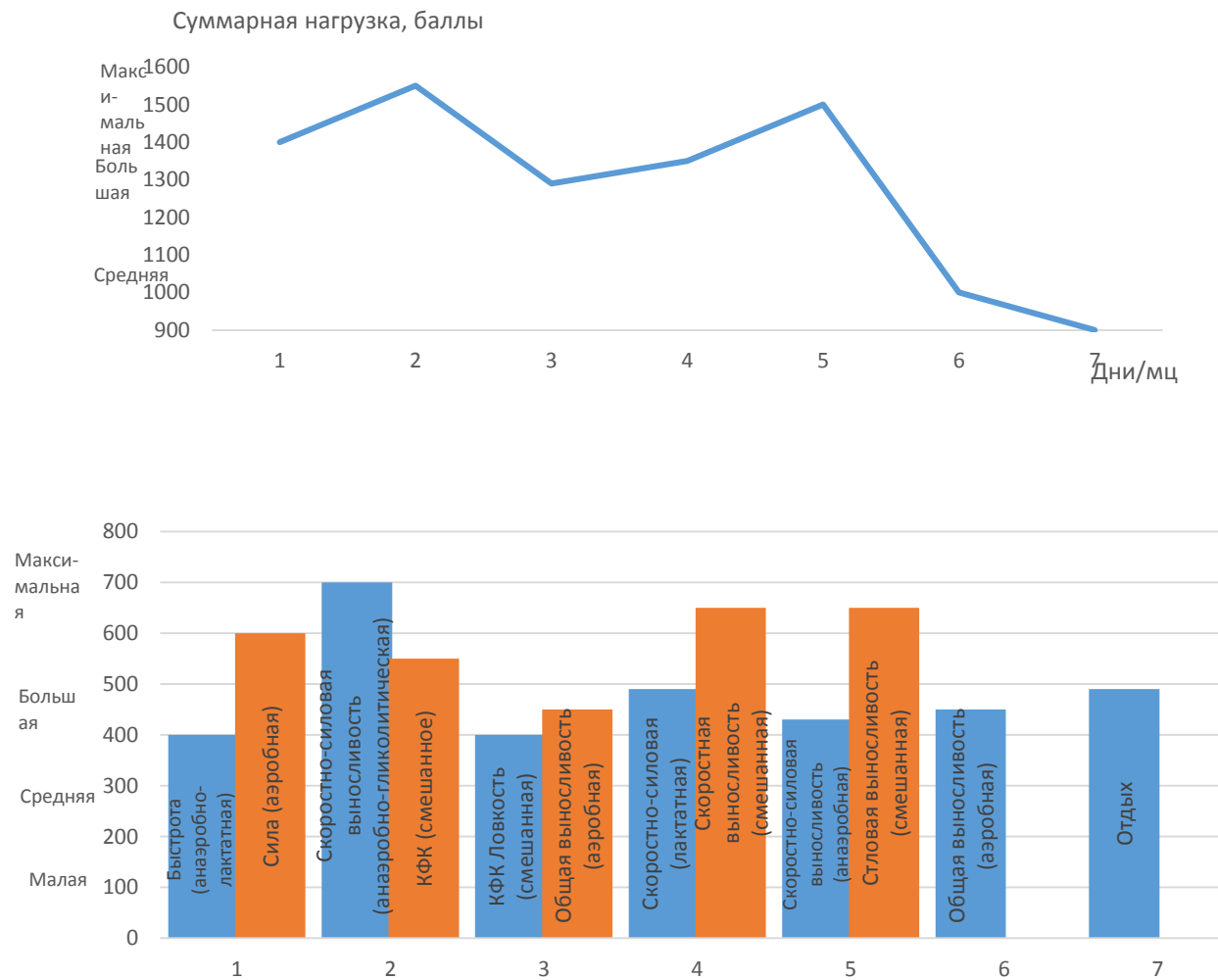


График №4 – Распределение нагрузки по дням, суммарная нагрузка в баллах. Ударный микроцикл вне льда.





## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами

		гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); -осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	учебно-тренировочного процесса
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: -формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; -обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; -знание и соблюдение основ спортивного питания; -формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	

3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества; 12 апреля – День космонавтики; 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов; 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны; 4 ноября – День народного единства; 9 декабря – День Героев Отечества.	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися хоккеем молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся хоккеем молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» - комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме.</li> <li>• Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств.</li> <li>• Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в профессиональной спортивной деятельности.</li> <li>• Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».</li> </ul>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА.</li> </ul>

	Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинары для спортсменов и (или) тренеров-преподавателей можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов.</li> <li>• С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания.</li> <li>• Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</li> </ul>
Этап совершенствования спортивного мастерства	«В ответе за свои спортивные результаты» – мероприятия, направленные на самостоятельный контроль спортсменами своих профессиональных результатов, развитие способностей организма без использования каких-либо незаконных средств. Формами работы могут быть обучение и тестирование для проверки знаний, ведение дневника спортсмена для отслеживания состояния и возможностей организма, планирование нагрузки и упражнений совместно с тренером-преподавателем.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> <li>• С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА.</li> <li>• На этапах совершенствования спортивного мастерства успешным в работе будет метод ведения спортивных дневников, которые помогут отследить состояние спортсмена и подобрать эффективные упражнения для совершенствования возможностей организма.</li> <li>• Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).</li> </ul>

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
<b>Судейская подготовка.</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с правилами соревнований избранного вида спорта;</li> <li>- изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии;</li> <li>- в процессе учебно-тренировочных занятий приобретение практического опыта в роли судей судейской бригады: секретарь матча, судья времени матча, судья-информатор, судья при оштрафованных игроках, судья-регистратор, судья видеоповторов, инспектор;</li> <li>- работа помощником главного судьи соревнований или помощником главного секретаря соревнований, а также работа в роли линейного судьи на соревновательных мероприятиях локального или местного значения;</li> <li>- прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомство с функциями и обязанностями всех статусов судей судейской бригады и главной судейской коллегии;</li> <li>- работа во всех статусах судей судейской бригады и главной судейской коллегии;</li> <li>- прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.</li> </ul>	
<b>Инструкторская практика.</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше двух лет обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период;</li> <li>- освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части;</li> <li>- наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления;</li> <li>- работа с инвентарем и спортивным оборудованием;</li> <li>- работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончанию занятия).</li> </ul>	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

Этап совершенствования спортивного мастерства	- самостоятельная работа по организации и проведению разминки и заключительной части занятия; - правильная демонстрация рывковых и толчковых упражнений; - составление конспекта занятия с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; - умение замечать и исправлять ошибки в выполнении упражнений другими спортсменами.	
---	--	--

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей», ФССП по виду спорта «хоккей», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	5		
	6		
	7		
Этап совершенствования спортивного мастерства	8	Углубленные медицинские обследования не реже 1 раза в 6 месяцев, медицинский контроль перед и после соревновательной деятельности, медицинское обследование по профилактике травматизма и укрепления мышечно-связочного аппарата не реже 1 раза в год.	
	Не ограничено		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в
	2		
	3		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Витаминация, физиотерапия, локальная прескотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия. Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия, ультрафиолетовое излучение, мази, гели.	
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	5		
	6		
	7		
	8		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено		



### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

#### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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;
- 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 «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10

<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»</b>				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4

2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица 11

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

<b>Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»</b>				
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки.</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки.</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5*54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации.</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Аттестационные тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

- а. Подготовка является частью тренировки
- б. Тренировка является частью подготовки
- в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

- а. Один месяц
- б. Один год
- в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

- а. Результаты на соревнованиях
- б. Вес и рост спортсмена
- в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

- а. Вес и рост спортсмена
- б. Результаты, например, в беге на 1 км
- в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

- а. В Древней Греции
- б. В России
- в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

- а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат
- б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»
- в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

- а. Олимпийский цикл
- б. Моноцикл
- в. Микроцикл
- г. Мезоцикл
- д. Макроцикл
- е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

- а. Этапы
- б. Периоды
- в. Уровни
- г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

- а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно
- б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения
- в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия
- г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

- а. Общеподготовительный
- б. Специально-подготовительный
- в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

- а. Предсоревновательный
- б. Соревновательный
- в. Восстановительный (переходный)
- г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

- а. Психологических обследований спортсмена
- б. Медико-биологических обследований спортсмена
- в. Педагогических исследований
- г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

- а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется
- б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается
- в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается
- г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

- а. Моноциклом
- б. Микроциклом
- в. Мезоциклом
- г. Макроциклом

- Этап совершенствования спортивного мастерства.

1. Какой из перечисленных принципов не является принципом спортивной тренировки?

- а. Направленность к высшим достижениям
- б. Единство общей и специальной подготовки
- в. Непрерывность тренировочного процесса
- г. Волнообразность тренировочной нагрузки

д. Принцип сознательности и активности

2. Какой вид имеет динамика тренировочной нагрузки в подготовительно-соревновательном процессе спортсменов?

- а. Прямолинейно-восходящая
- б. Прямолинейно-нисходящая
- в. Неординарно-волнообразная
- г. Скачкообразная

3. Можно ли считать термины «максимальная нагрузка» и «предельная физическая нагрузка» идентичными?

- а. Да
- б. Нет
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

4. Сколько в среднем длится микроцикл тренировочного процесса спортсменов?

- а. Один день
- б. Одну неделю
- в. Один месяц
- г. Один год
- д. Несколько лет

5. Можно ли считать тренировочную нагрузку «до отказа» и «запредельную нагрузку» одинаковыми?

- а. Да, можно
- б. Нет, нельзя
- в. Эти нагрузки нельзя сравнивать между собой

6. Как реагирует организм спортсмена на одну и ту же тренировочную нагрузку при ее частом использовании?

- а. Реакция организма на одну и ту же нагрузку увеличивается
- б. Реакция организма на одну и ту же нагрузку уменьшается
- в. Реакция организма на одну и ту же нагрузку не изменяется
- г. Реакция организма на одну и ту же нагрузку исчезает

7. Процесс, направленный на создание у спортсмена состояния эмоциональной, интеллектуальной и волевой готовности к соревнованию – это...

- а. Тактическая подготовка
- б. Специальная физическая подготовка
- в. Психологическая подготовка
- г. Интегральная подготовка

8. Процесс формирования знаний об особенностях избранного вида спорта осуществляется через...

- а. Воспитательную работу
- б. Теоретическую подготовку
- в. Знакомство с правилами вида спорта
- г. Педагогическое взаимодействие

9. Документ, регламентирующий спортивные взаимоотношения всех участников спортивных соревнований в конкретном виде спорта, называется...

- а. Правилами вида спорта
- б. Положением о соревнованиях
- в. Регламентом соревнований
- г. Сводом этических норм участников соревнований

10. Как называется состояние длительного сокращения, непрерывного напряжения мышц, возникающее при поступлении к ней через мотонейрон нервных импульсов с высокой частотой?

- а. Гипотонус мышц
- б. Гипертонус мышц
- в. Синапс мышц
- г. Судорога мышц

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ».**

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

##### **Этап начальной подготовки, 1-й год обучения.**

- Общая физическая подготовка.

##### Строевые и порядковые упражнения.

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

##### 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 поднятие ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднятие ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

##### Упражнения для развития физических качеств.

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



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

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой или 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 процентов 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. 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 движений: 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. Бег 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.

Слалом. Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции.

Статические упражнения: наклоны, повороты, приседания, махи ногами и руками с различными амплитудами. Статически-пассивная гибкость; быстрота простой двигательной реакции.

Броски и метания предмета на точность. Быстрота сложной двигательной реакции, меткость.

Контроль предмета по траекториям и в группе. Динамическая гибкость (кинетическая); быстрота сложной двигательной реакции; координация, равновесие.

Упражнения на гимнастической скамейке. Координация, равновесие; динамическая гибкость (кинетическая);

Кувырки и перевороты. Динамическая гибкость (кинетическая); координация, равновесие; статически-активная гибкость.

- Техничко-тактическая подготовка.

Техника катания на коньках.

Старт короткими шагами; бег скользящими шагами; бег спиной вперед, поворот на 180°, поворот скрестными шагами.

Техника владения клюшкой и шайбой на месте. Станционная работа.

Ведение шайбы на месте в основной стойке; ведение шайбы узкое и широкое на месте; ведение шайбы вокруг корпуса по траектории квадрата, треугольника, восьмерки; передачи шайбы на месте с «удобной» и «неудобной» стороны.

Техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Ведение шайбы по заданной траектории, обводка конусов и клюшки партнера (неподвижной и подвижной); передачи шайбы в парах, броски и удары.

Индивидуальная тактика.

Обманные движения корпусом; резкие изменения направления движения («улитка»); обманные передачи и броски; поиск лучшей позиции; ситуации: 1 в 1, 2 в 1; выходы из своей зоны; зонная оборона; индивидуальная тактика в обороне; групповая тактика нападения; групповая тактика в обороне.

### **Этапа начальной подготовки, 2-3 год обучения.**

- Общая физическая подготовка.

#### Строевые и порядковые упражнения.

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

#### 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 сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

#### Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой или 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 процентов 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. 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 движений: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты,

выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантели 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. Бег 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.

Отжимания на полу, на высокой и низкой тумбе. Развитие силы и выносливости верхних частей тела.

Упражнения на низком турнике, на гимнастической лестнице. Развитие общей силы.

Занятие плаванием. Развитие специальной выносливости, координация, сложная моторика. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.

Передачи мяча в группе, различные игры с мячом в руках – развитие силы и выносливости верхних и нижних частей тела. Координация, равновесие; быстрота простой двигательной реакции; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей. Передачи мяча в группе, броски мяча на дальность и точность – координация, равновесие, быстрота простой двигательной реакции.

Упражнения на лыжах. Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции. Воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.

- Техничко-тактическая подготовка.

Техника катания на коньках.

Скольжение с тягой партнера лицом и спиной вперед, скрестными шагами, «полуфонариками», «фонариками», в приседе и без; скольжение прыжками; зеркальные повторения за ведущим; скольжение «зигзаг»; резкие повороты и переходы (несколько подряд); катание с опусканием на колени; элементы единоборств (защита предмета – линии, точки).

Техника владения клюшкой и шайбой в движении.

Пас – прием с «удобной» и «неудобной» стороны; передачи в одно касание, длинные пасы «парашютом», пас оставлением, кистевые броски, обводки, добивания, подправления, щелчки; отбор шайбы различными вариантами: подкат, поднимание и прижимание клюшки соперника, выбивание клюшки соперника, техника силовой борьбы, блокирование бросков и др.

Индивидуальная тактика.

Смена скорости; «Улитка»; обманные движения корпусом, обманные броски и передачи; ситуации 1 в 1 в атаке; подбор шайбы в зоне обороны; подбор свободной шайбы.

Индивидуальная оборонительная тактика.

Оборонительные ситуации 1 в 1, на входе в зону, в углах, на половину борта; оборонительные ситуации 2 в 1; контроль дистанции; опека соперника; оказание давления на соперника, владеющего шайбой; опека соперника во время их атаки, при входе в нашу зону.

Групповая тактика нападения.

Отдать пас – ускориться – получить пас; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; выход на ворота по центру; розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; выход из зоны защиты – «Система прямого паса»; ширина игры во всех зонах; четвертый атакующий.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), 1-2 год обучения.**

- Общая физическая подготовка.

#### 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 сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

#### Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и 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 процентов 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. 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 движений: 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. Бег 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.

Упражнения на лыжах. Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая и специальная выносливость; сложная координация; воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.

Прыжки с тумбы, прыжки через препятствия с разбега. Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая сила;

Подъем на канате. Общая сила; развитие силы верхних конечностей; специальная силовая выносливость; воспитание морально-волевых качеств, решительности, смелости.

Бег челночный, бег с препятствиями, бег по заданной траектории с контролем предмета, в различных темповых режимах. Общая выносливость, специальная выносливость (скоростная).

Подтягивание на турнике, приседания с отягощениями. Общая сила.

Упражнения со скакалкой. Быстрота простой двигательной реакции; быстрота сложной двигательной реакции; специальная выносливость (скоростная); координация.

- Техничко-тактическая подготовка.

Техника катания на коньках.

Техника владения клюшкой и шайбой в движении.

«Восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед; «восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед; «восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед; «восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед; V-старт лицом вперед; старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п); торможение двумя лезвиями параллельное; торможение внутренней/внешней стороной лезвия; торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед; бег лицом вперед скользящими шагами; «Фонарик», широкие движения двумя ногами; поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п); повороты без отрыва коньков ото льда (л/п); поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п); бег скрестными шагами спиной вперед с отрывом «внутреннего» конька ото льда; переходы спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед; переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку; передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке; Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке; передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении; передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении; передача шайбы в парах с комбинированием; бросок кистевой с «удобной» стороны низом; бросок кистевой с «неудобной» стороны низом; бросок кистевой в движении; щелчок с «удобной» стороны.

Ведение шайбы, не отрывая от крюка, узкое; ведение шайбы, не отрывая от крюка, широкое; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – клюшка сбоку, в центре, сбоку; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «удобной» стороны; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – с «неудобной» стороны; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – тянуть шайбу носком спереди – сбоку; обманное движение корпусом «раскачивание»; атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника; обманное движение, выход из-под прессинга, резкой сменой направления движения; возврат и подбор шайбы – с поворотом на 180° и резкой сменой направления движения; точная передача партнеру у борта; обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»;

обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»; обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «удобной» стороны, по центру низом; обманное движение в сторону – вратарь двигается: бросок с «неудобной» стороны, по центру низом.

Финт Фирсова: обманное движение – передача из-за ворот; финт: движение из-за ворот, шайба закрыта корпусом, разворот, бросок; финт «Слайдер»: движение с шайбой, закрытой крюком, скольжение, бросок в дальний угол; финт: пропустить шайбу за ногами, бросок с «удобной» и «неудобной» стороны; финт «Гранлундс»: за воротами поднять шайбу на крюк, забросить в ворота; финт «Ведение, переключение, ведение одной рукой»; финт «Клюшка между ног, флип-бросок из-за спины»; финт «Ролл вокруг ворот – поиск пустого угла»; финт «Импровизация-комбинирование»; финт в сторону «Катушка»; финт в сторону «Внезапный»; финт Петрова; финт Михайлова; финт с перешагиванием; финт Мальцева; финт «V»; финт Харламова.

Индивидуальная тактика

Отдать пас — ускориться — получить пас; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя / скрещивание с передачей; выход на ворота по центру; розыгрыш шайбы «вертушкой» в зоне нападения; ситуации 2 в 1 на входе в зону нападения, в углах; ситуации 2 в 2 на входе в зону нападения, в углах; вход в зону нападения в тройке и поддержка друг друга; выход из зоны защиты — «Система прямого паса»; ширина игры во всех зонах; четвертый атакующий.

Индивидуальная тактика. Выбор позиции, обводка соперника.

Групповая и командная тактика. Атака с ходу при численном большинстве атакующих. Атака с ходу при численном равенстве.

### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

#### **3-5 год обучения.**

- Общая физическая подготовка.

#### 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 сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.



### Упражнения для развития физических качеств.

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

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

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

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

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой или 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 процентов 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. 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 движений: 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. Бег 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.

Прыжки и прыгивания. Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; общая сила.

Прыжки в длину и через планку. Общая сила; быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.

Бег челночный, бег с контролем предмета, через препятствия, обычный бег. Развитие общей и специальной выносливости.

Вис и подтягивания на турнике. Общая сила; специальная выносливость (скоростная).

Метание на дальность и точность. Общая сила и координация, меткость.

Бег различными способами, челночный, с изменением темпа, дистанции. Специальная выносливость (скоростная).

- Техничко-тактическая подготовка.

Техника владения клюшкой и шайбой в движении

Технические навыки и элементы, составляющие основу технической подготовки, рекомендуются для постоянного повторения.

Индивидуальная тактика. Маневрирование, создание помехи вратарю, обводка.

Индивидуальная тактика. Выбор позиции, обводка соперника.

Групповая и командная тактика. Организация атаки с выходом из зоны через крайнего нападающего. Атакующая тактика – пропуск шайбы. Оборонительная система 1-2-2 (1-4). Оборонительная система 1-3-1.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства.**

- Общая физическая подготовка.

Упражнения для воспитания общей выносливости вне льда. Ходьба в разном темпе и с чередованием с бегом, гладкий бег, бег с отягощением, плавание, спортивные игры.

Направленность: аэробная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = от 5 до 50 мин.

Зона мощности: умеренная.

Метод: непрерывный.

Упражнения для воспитания специальной выносливости на льду. Силовая борьба 1x1, 1x2 в замкнутом пространстве, атака с ходу 1x0, 1x1, 1x2 с последующим выполнением «добивания», атака с ходу 1x0, 1x1, 1x2 с последующим выполнением элементов позиционной атаки. Челночный бег с шайбой, без шайбы, с внешним отягощением (парашют, утяжеленный пояс и т.п.).

Направленность: смешанная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 2 мин – 4 мин; t (время отдыха) = 3 мин.

Зона мощности: большая.

Метод: повторный, переменно-интервальный, повторно-поточный.

Упражнения для развития общей гибкости. Маховые движения отдельными звеньями тела. Пружинящие упражнения. Все активные движения, выполняемые с максимальной амплитудой. Статические упражнения, связанные с сохранением максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.

Направленность: аэробная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = от 5 до 50 мин.

Зона мощности: умеренная.

Метод: непрерывный.

Упражнения для развития специальной гибкости. Целенаправленная гимнастика (в одиночку и с партнером, а также с клюшкой). Целенаправленная гимнастика с клюшкой и у борта.

Направленность: смешанная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 2 мин – 4 мин; t (время отдыха) = 3 мин.

Зона мощности: большая.

Метод: повторный, переменного интервального, повторно-поточный.

Упражнения для развития силы. Воспитание динамической силы: спринт (гладкий бег – с ускорением, семенящий, высоко поднимая колени, приставным шагом; по склону – вверх и вниз; со склона, переходящий в бег вверх по склону и др. Всевозможные старты (из разных положений, по склону вверх и со склона); упражнения на ловкость с быстротой реакции; акробатические упражнения, выполняемые с максимальной быстротой; бег (комбинированный, с препятствиями, боком, с изменением направления, «слаломный»); специальные упражнения для вратаря (на скорость реакции и на ловкость, на технику приема и отражения). Упражнения для мышц плечевого пояса и кистей рук: с утяжеленными клюшками, шайбами броски, ведение, передачи. Упражнения с поясным эспандером в ведении и передаче шайбы. Упражнения для комплексного воздействия на основные мышечные группы, участвующие в соревновательных движениях: игровые упражнения технико-тактической направленности, связанные с силовыми проявлениями; игровые упражнения с выполнением силовых приемов и силовых единоборств.

Направленность: анаэробная лактатная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 15 сек – 40 сек; t (время отдыха) = 2 мин.

Зона мощности: максимальная.

Метод: повторный, переменного интервального, повторно-поточный.

- Специальная физическая подготовка.

Имитационные силовые упражнения: имитация бега на коньках с различными отягощениями, имитация броска шайбы, ведение шайбы, прыжковые имитационные упражнения, имитационные упражнения с поясным эспандером.

Направленность: анаэробная гликолитическая.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 40 сек – 2 мин; t (время отдыха) = 5 мин.

Зона мощности: субмаксимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

Упражнения для воспитания быстроты на льду. Различные способы передвижения на коньках и смены направления скольжения с максимальной скоростью, отработка игровой деятельности комбинаций, выполняемых максимально интенсивно; специальные упражнения на льду для воспитания силы; свободная игра.

Направленность: анаэробная гликолитическая.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 40 сек – 2 мин; t (время отдыха) = 5 мин.

Зона мощности: субмаксимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

Упражнения для воспитания ловкости вне льда. Нетипичные координационные упражнения без снарядов и со снарядами, гимнастические упражнения, прыжки через снаряды. Прыжки в воду, различные способы бега, подвижные и спортивные игры, специальные упражнения на ловкость для вратаря.

Направленность: анаэробная лактатная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 15 сек – 40 сек; t (время отдыха) = 2 мин.

Зона мощности: максимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

Упражнения для воспитания ловкости на льду. Различные способы группировки тела игрока при падении, вращение тела игрока при падении, вращение на коленях, торможение одним коньком при движении на колене, «улитка», «вертушка», «вершутка-улитка», прыжки через препятствия, броски с положения «на одном колене», броски в падении.

Направленность: анаэробная лактатная.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 15 сек – 40 сек; t (время отдыха) = 2 мин.

Зона мощности: максимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

- Техничко-тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Совершенствование изученных ранее действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора шайбы или нейтрализации соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на площадке. Опека игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам, против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперников.

Направленность: анаэробная гликолитическая.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 40 сек – 2 мин; t (время отдыха) = 5 мин.

Зона мощности: субмаксимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Подстраховка и помощь партнеру в опеке и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих в средней зоне, в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при вбрасывании. Расстановка и обязанности игроков при зонной и личной защите.

Направленность: анаэробная гликолитическая.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 40 сек – 2 мин; t (время отдыха) = 5 мин.

Зона мощности: субмаксимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

Тактика нападения.

Групповые и командные действия. Игры защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру в условиях численного меньшинства. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Смена состава в момент остановки игры и в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная защита. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Передача шайбы.

Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля, «закрыть» соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты. Действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена состава вовремя остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайним нападающим. Тактика силового давления.

Направленность: анаэробная гликолитическая.

T (продолжительность выполнения упражнения) = 40 сек – 2 мин; t (время отдыха) = 5 мин.

Зона мощности: субмаксимальная.

Метод: повторный, переменного-интервальный, повторно-поточный.

**Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).**

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как

возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корректирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеродействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

## 4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</i>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:</i>	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.



	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине «хоккей» вида спорта «хоккей» относятся:

- особенности вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки;
- особенности осуществления спортивной подготовки по реализуемой спортивной дисциплине вида спорта «хоккей» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие возраста лица, желающего пройти спортивную подготовку, установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- отсутствие возрастных ограничений обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства 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;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

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

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Центр развития спорта» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренажерный и игровой залы с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом, хоккейные площадки в крытом хоккейном катке «Иркутск» (г. Иркутск, мкр. Университетский, 108/1) и крытом хоккейном корте «Олимпия» (г. Иркутск, ул. Лермонтова, 327Г);
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, в том числе передаваемый в индивидуальное пользование (см. таблицу 14 и 15);
- спортивную экипировку, в том числе и передаваемую в индивидуальное пользование (см. таблицу 16 и 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 14

№ 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 заточки коньков	пар	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 15

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

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование.									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
14.	Печатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1



17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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 «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

## 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

### ***Информационные образовательные ресурсы.***

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;

- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);

- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;
- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

***Перечень информационно-методического обеспечения.***

- Литературные источники:

1. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений – сред. проф. образования. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.

2. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991.

3. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003.

4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.

5. Правила вида спорта «хоккей», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2019 г. № 663.

6. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденная приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997.

- Интернет–ресурсы:

1. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: [www.eип-фкис.рф](http://www.eип-фкис.рф)

2. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)

3. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

5. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

6. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)

7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)