

Приложение №7

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 С МЯЧОМ»**

Сроки и этапы реализации программы:

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

г. Иркутск
2023 г.

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	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.....	3
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.....	8
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	15
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	20
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»	30
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	30
4.2. Учебно-тематический план.....	34
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	40
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	45

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (утверждена приказом министерства спорта РФ №1115 от 30 ноября 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 с мячом».

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 с мячом», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 31.11.2022 г. № 870;

Программа предусматривает следующие задачи:

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

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	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	780-936	936-1248

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех 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;

- 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);

- 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 с мячом»;

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

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

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

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

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

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	-	-	21

	международным спортивным соревнованиям			
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 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	

Таблица 4

	Этапы и годы спортивной подготовки
--	------------------------------------

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Юноши (Мужчины)					
Контрольные	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	10	15	20
Девушки (Женщины)					
Контрольные	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5

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 трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14	10	6		
1.	Общая физическая подготовка (час)	91	116	119	95	83
2.	Специальная физическая подготовка (час)	56	71	119	109	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	43	51	73
4.	Техническая подготовка (час)	72	96	156	182	187
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	50	67	100	160	146
6.	Интегральная подготовка (час)	37	58	62	87	260
7.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	15	31
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	8	25	29	52
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «хоккей с мячом» от 31 октября 2022 года № 870) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/14 часов
- этап совершенствования спортивного мастерства – 20 часов

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «хоккей с мячом» от 31 октября 2022 года № 870).

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.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:	

		<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В соответствии с годовым учебно-

	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	<p>тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</p>	
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным</p>

достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	планом и периодами учебно-тренировочного процесса
------------------------------------	---	---

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	<p>«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.</p> <p>В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.</p>	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • 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. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и взаимопонимания родителей и детей в

			<p>профессиональной спортивной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.</p>	<p>В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала для занимающихся можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-

			тренировочной и соревновательной деятельности.
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.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • С целью закрепления знаний о требованиях к работе с допингом спортсмен может проходить онлайн обучение на сайте РУСАДА. • 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. • Спортсменам также важно знать список запрещенных лекарственных препаратов (международный стандарт «Запрещенный список»).

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии и жюри; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли рефери, судьи-хронометриста, судьи-технического контролера; - работа помощником главного судьи или секретарем на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	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"> - знакомство с функциями и обязанностями всех членов судейской коллегии; - работа во всех категориях судейской коллегии; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики. 	
Инструкторская практика		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше трех лет)	<ul style="list-style-type: none"> - работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; 	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

	- работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и соблюдение чистоты по окончании занятия).	
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; - самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий (отдельной части занятия) в группах начальной подготовки.	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей с мячом», ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», 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
	2		
	3		
	4		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	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.	или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки	
	6			
	7			
	8			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	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.		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).				
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	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	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.		
	5			
	6			
	7			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	Фармакологические препараты с укрепляющим действием мышечного аппарата, тонизирующие; витаминизация; лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный и иные виды массажа. Терапия мануальная, иглотерапия; Физиотерапия: электрофорез, фонофорез, магните- и парафинотерапия,		
				8

		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 витаминизация 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		
Этап совершенствования спортивного мастерства	8		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;
- 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 с мячом» 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 с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 с мячом»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,9 7,1		не более 6,7 6,8	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7 4		не менее 10 6	
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более 7.10 7.35		не более 6.40 7.05	

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

Таблица 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30

2.10.	Бег на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.30
3.10.	Бег на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			12,00	13,10
2.2.	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Аттестационный 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 «ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА»

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

Этап начальной подготовки

- **Общая физическая подготовка**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега и др.

- Специальная физическая подготовка

Особое внимание уделяют развитию специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры, а также укреплению мышц и связок голеностопного сустава и подвижности разгибателей стопы. На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения составляют в сумме не менее 20 минут, на ледовых занятиях – это обязательная сухая разминка. Безостановочный бег (сначала в чередовании с быстрой ходьбой) постепенно доводится до 10 минут. 26 Подвижные игры, преимущественно на ловкостно-координационные и скоростные способности, в этом возрасте ведущее средство тренировочного процесса. Они занимают до 50% общего времени занятий. Двустороннюю игру в футбол, хоккей с мячом по полным правилам проводить в этом возрасте нецелесообразно – только элементы спортивной игры на индивидуальную и групповую тактику.

- Техничко-тактическая подготовка

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу.

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, само страховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3-4 шагов. То же с 5-7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую. То же с выпадами, полу приседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Подводящие упражнения на льду.

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух, не отрывая коньков от льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом с высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» - правым (левым) боком с поворотом туловища на 90 градусов при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90 градусов правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90 градусов прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Специальные упражнения на льду.

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Объезд препятствий в двух опорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворот конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90 градусов вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старта из различных исходных положений.

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360 градусов. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

Упражнения с клюшкой, мячом.

Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с перекладыванием клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча с клюшкой. Остановки мяча с клюшкой. Туловищем. Коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться с мячом и без мяча. Тактика по игровым амплуа в команде. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения тактической задачи.

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении, взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках.

Игра в защите. Умение страховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратаря.

Тренировки начинающих вратарей идет двух направлениям - общие для всех игроков и специальные. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстрой реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке. Передвижение приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево, кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисным мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5-20 метров; на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками. Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5-7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

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 вперёд, 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 лёжа 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 лёжа, 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 лёжа, приседания на одной и двух ногах.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, 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 трёхкратный 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 лёжа 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 вперёд и

назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой 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 партнёра, 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 пересечённой 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**

Особо: воспитание основ игрового мышления, быстроты, а также укрепление мышц и связок голеностопного сустава, подвижности разгибателей стопы. На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме не менее 20 минут, включая ледовые занятия (сухая разминка). Кроссовый бег, фартлеки юные хоккеисты этого возраста могут выполнять уже до 25-35 минут безостановочно на ЧСС до 140-170 ударов в минуту.

Силовая подготовка все еще носит базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения в парах, с амортизаторами, упражнения на трибунных ступенях. В различных частях тренировки (во время кроссовой или игровой подготовки) для укрепления связок и суставов желательно применять манжеты-утяжелители до 500 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности). В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика

- **Технико-тактическая подготовка**

Техника передвижения на коньках.

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боксом), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных

положений. Челночный бег на различные дистанции (5×30, 10×15, 10×20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения(финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря.

Стойка вратаря. Техника передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и отбивание мяча с падением на лед. Введение мяча в игру.

Тактика падения.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5-10 метров), длинная (не более 15 метров). Передачи по направлению: продольная. Поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия. Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Действия против игрока, не владеющим мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передачи, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне.

Командные действия. Обязанности в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Тренировочные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

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 лёжа 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 лёжа, 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 лёжа, приседания на одной и двух ногах.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, 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 трёхкратный 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 лёжа 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 вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой 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 партнёра, 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 пересечённой 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**

Особо: базовая силовая подготовка. Половое созревание, бурно протекающее в этом возрасте, создает наиболее благоприятные предпосылки для воспитания силовых качеств подростков. Поэтому силовая подготовка подростков носит специализированный характер.

На каждой тренировке разминочный, заключительный бег и общеразвивающие упражнения в сумме составляют не менее 30 минут, включая

ледовые занятия. Безостановочный бег необходимо постепенно доводить до 45 минут. На тренировках желательны манжеты-утяжелители на ноги до 700 г на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности, приближаясь к весу конька).

В спортивных играх совершенствуется индивидуальная, групповая и командная тактика.

- Техничко-тактическая подготовка

Техника бега на коньках.

Бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувьрки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящему мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпусанием» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом.

Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча

в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановки, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; Завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа. Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря.

Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

Этап совершенствования спортивного мастерства

- **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 вперёд, 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 лёжа 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 лёжа, 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 лёжа, приседания на одной и двух ногах.

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

Упражнения на снарядах: на различных тренажёрах, 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 трёхкратный

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 лёжа 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 вперёд и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой 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 партнёра, 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 пересечённой 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**

Методика совершенствования специальной гибкости хоккеиста.

Движения, растягивающие мышцы, должны быть плавными, выполняться сериями с постепенным доведением амплитуды до максимума. Появление болевых ощущений в суставе свидетельствует о чрезмерной нагрузке. Отягощением может служить только собственный вес. Дозировка: (18-25 повторений) 3-4 серии на каждой тренировке примерно через равные промежутки времени. При таком количестве амплитуда достигает максимума и поддерживается на наивысшем уровне. Очень длинные серии нежелательны, так как в результате охранительного напряжения мышц размах движений начинает сокращаться. В комплекс следует включать упражнения на силу разгибателей стопы. Специальные упражнения коньковой подготовки (приседания, выпады, техническая и прыжковая имитация и т.д.) следует выполнять, не отделяя пяток от опоры и не разворачивая носков наружу. При пригибной ходьбе желательнее отделять пятку от опоры несколько позже, а имитировать в предельно низкой посадке.

Комплексы упражнений на специальную гибкость

Упражнения на пассивное разгибание стопы:

1. Глубокие выпады вперед (в сторону) с пружинистым покачиванием. Голень впереди стоящей ноги наклонена вперед, пятка отделяется от опоры в последний момент. Руками давить на колено вниз.

2. Пружинистые покачивания, стоя на возвышении на передней части стопы, поочередно на правой, левой и на обеих ногах одновременно, опуская пятку возможно ниже уровня опоры.

3. То же с опорой руками о стену, дерево и т.п. с постепенным увеличением угла наклона туловища.

4. «Гусиный шаг» с пружинистым покачиванием и поздним отделением пятки.

5. Подъем в гору 20-40° с опорой на всю стопу.

6. Подъем по лестнице, опираясь на переднюю часть стопы, акцентированно опуская пятку.

Упражнения на активное разгибание стопы:

1. Ходьба на пятках, носки подняты как можно выше.

2. Стоя на пятках на краю возвышения, поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа.

3. Сед, ноги согнуты в коленях до угла 140-150°, разгибать стопы поочередно и одновременно.

4. И. п. то же в парах сидя лицом друг к другу, ноги согнуты, стопа к стопе партнера. Поочередно и одновременно разгибать стопу до отказа, преодолевая сопротивление партнера.

Комплексы упражнений для обучения технике бега на коньках

Подготовительные упражнения вне льда без коньков

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полуприседе и приседе.

2. Бег с изменением направления движения, приставными и скрестными шагами правым и левым боком, спиной вперед.

3. Бег с высоким подниманием бедра.

4. Чередование бега с остановками и поворотами.

5. Чередование бега правым и левым боком, приставными шагами и спиной вперед.

6. Равновесие на правой, левой («ласточка»).

7. Чередование бега с прыжками и поворотами.

8. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с продвижением вперед, назад.

9. Прыжки на месте на правой, левой, на двух с поворотами на 90, 180 и 360°.

10. Ходьба по узкой, подвижной опоре, бег по пересеченной местности, песку, опилкам.

Подготовительные упражнения вне льда на коньках

1. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.

2. Ходьба в разных направлениях.

3. Ходьба с поворотами на 180° и 360°.

4. Ходьба приставными шагами правым и левым боком.

5. Приседания, полуприседания.

6. Ходьба спиной вперед.

7. Ходьба выпадами вперед, в стороны.

8. Ходьба с остановкой на правой, левая назад или в сторону и наоборот.

9. Ходьба скрестным шагом по виражу (вправо-влево).

10. «Пружинки» (полуприседы, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклоняя туловище, переставлять ноги вправо, то же влево), «сделай фигуру» («ласточку», «аист» и др.). 11. Ходьба с остановками и равновесием на одном коньке с различными положениями другой ноги и рук.

12. Выпрыгивание из полуприседа и приседа.

13. Прыжки с продвижением вперед, в сторону.

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу

1. Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая.

2. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка.

3. «Елочка» по разметке.

4. На определенном отрезке отталкивание-скольжение, постепенно увеличивая прокат и сокращая число отталкиваний.

5. Скольжение на двух после разбега с 3-4 шагов.

6. То же с 5-7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую.

7. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

8. То же (№ 1-6) на нескользком, неубранном льду. Обращать внимание на сохранение равновесия, правильность постановки конька и переноса центра тяжести.

- Техничко-тактическая подготовка

Специальные упражнения на льду

1. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста.

2. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед-в сторону.

3. Толчок правой - скольжение на двух, то же с левой.

4. Попеременный толчок правой, левой - скольжение на обеих.

5. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

6. Одноопорное скольжение в положении «ласточка», другими видами равновесия.

7. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов.

8. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками.

9. Разучивание стартовых положений.

10. Обезд препятствий в двухопорном скольжении.

11. То же, отталкиваясь одной ногой.

12. Бег по виражу.

Рациональная последовательность элементов катания

1. Поочередное отталкивание левой, правой ногой с последующим скольжением на двух, торможение «полуплугом», «плугом».

2. Бег скользящими шагами.
3. Поворот влево и вправо на двух коньках, не отрывая их от льда.
4. Поворот на внутреннем коньке, попеременными толчками внешним коньком.
5. Поворот переступанием, скрестным шагом.
6. Стартовый бег короткими шагами и торможения на параллельных коньках с поворотом на 90°, торможения на двух и одной ноге с поворотом на 90° и прыжком.
7. Бег спиной вперед без отрыва коньков от льда.
8. Бег спиной вперед, попеременно отталкиваясь правой и левой.
9. Бег спиной вперед переступанием по дуге и ломаной линии.
10. Бег спиной вперед переступанием скрестными шагами.
11. Повороты в движении спиной вперед по дуге вправо, влево.
12. Выполнение этих элементов в различной последовательности и в сочетании с другими приемами передвижения, владения клюшкой и мячом

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

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

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, 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 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовки	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Кратное содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 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	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

	формировании личностных качеств			Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность 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 спортивным 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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 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/недетренированность	≈ 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 с мячом» вида спорта «хоккей с мячом», относятся:

- особенности вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивной дисциплиной вида спорта «хоккей с мячом», по которой осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по реализуемой спортивной дисциплине вида спорта «хоккей с мячом» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- соответствие 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 с мячом» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей с мячом» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом», 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 с мячом» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом в спортивном комплексе «Авиатор» по адресу г. Иркутск, ул. Ширямова, 6а и спортивный комплекс «Локомотив» по адресу г. Иркутск, ул. Норильская, 1;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, в том числе, передаваемый в личное пользование (см. таблицы 16 и 17 соответственно);
- спортивную экипировку, в том числе, передаваемую в личное пользование (см. таблицы 18 и 19 соответственно);

- 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 16

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мат гимнастический	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
6.	Мяч хоккейный	штук	20
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для заточки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойка для обводки	штук	30
12.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук	2

Таблица 17

№ 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 игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1

Таблица 18

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
7.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Чехол для клюшек	штук	14
12.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Таблица 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенства спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность МКУ ДО «СШ «Центр развития спорта» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

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

- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

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. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденный приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 870.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденная приказом Минспорта России от 30 декабря 2022 г. № 1115.

3. Правила вида спорта «хоккей с мячом», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 11 сентября 2019 г. № 733 (редакция от 30 марта 2022 г).

4. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.

5. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К.: Высшая школа, 1984. – 336 с.

6. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие / Под ред. С.В. Низкодубовой. Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003. 196 с.

7. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский. — 6-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 496 с.

- Интернет–ресурсы.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

2. Единая информационная площадка по направлению физическая культура и спорт в образовании: www.еип-фкис.рф

3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru