

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
педагогического совета
МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г.
Челябинска

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУ ДО «СШ
«Металлург-спорт» г. Челябинска
от «10» мая 2023 г. № 85

от «10» мая 2023 г. №_1___

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска
по виду спорта «хоккей»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки МБУ ДО «СШ «Металлург-спорт» г. Челябинска по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее — ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	от 14 до 28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	от 10 до 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	от 6 до 12

4. Объем Программы

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	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, приведенный в таблицах, является максимальным и может варьироваться в течение года в зависимости от различных условий.

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

учебно-тренировочные занятия (групповые).

учебно-тренировочные мероприятия (приложение 10)

спортивные соревнования, объем соревновательной деятельности в годичной подготовке указан в приложении 12.

а также иные виды (формы) обучения: работа по индивидуальным планам, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

6. Годовой учебно-тренировочный план изложен в приложении 1 с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение 11).

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (приложение 2)

Воспитательная работа со спортсменами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы Учреждения.

План воспитательной работы со спортсменами группы составляется тренером-преподавателем на очередной год спортивной подготовки. В них обеспечиваются преемственность и взаимосвязанность с предыдущими и последующими аналогичными документами.

План воспитательной работы с группой спортсменов состоит из двух разделов: воспитательная работа в условиях тренировочного процесса и воспитательная работа во внетренировочное время.

В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы.

К основным направлениям реализуемой со спортсменами воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во внетренировочное время и подбор способов их реализации.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3).

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним прикрепленными тренерами-преподавателями проводятся коллективные тренинги с занимающимися по антидопинговым образовательно-воспитательным программам.

Указанные тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (НП, ТЭ, ЭССМ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть нескольких подряд по расписанию тренировочных занятий (по окончанию двигательной деятельности занимающихся).

Используемые антидопинговые образовательно-воспитательные программы имеют следующие отличительные особенности:

- они дифференцированы для спортсменов, занимающихся на каждом из выделяемых этапов многолетней спортивной подготовки, учитывают возрастные и психологические особенности соответствующего контингента и предусматривают наличие материала, необходимого для получения знаний с целью применения их на практике с учетом уровня подготовленности легкоатлетов;
- содержат рекомендации к организации и проведению образовательно-воспитательных занятий со спортсменами;
- формат реализации разработанных программ предусматривает возможность личного контакта спортсменов с проводящим занятие тренером-преподавателем, что позволяет рассматривать нетипичные ситуации и давать занимающимся ответы на интересующие их вопросы.

Помимо проводимых тренерами-преподавателями коллективных тренингов по антидопинговым образовательно-воспитательным программам, по назначению администрации Учреждения в процессе спортивной подготовки определенных занимающихся используются иные антидопинговые обучающие программы, в

первую очередь – рекомендованные к реализации ВАДА и РУСАДА к освоению в дистанционном режиме.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач, стоящих перед тренерами-преподавателями, является последовательная подготовка спортсменов к выполнению обязанностей помощника тренера-преподавателя, инструктора, судьи по спорту.

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

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

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

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.

Программный материал для групп тренировочного этапа:

- помощь в проведении тренировочного занятия в группах НП.
- помощь в организации и проведении разминки и судейства в контрольных тренировочных стартах в группах НП.
- помощь в организации и проведении разминки и судейства в контрольных тренировочных стартах в группах ТЭ до 2 лет.
- помощь в организации и проведении разминки и судейства в соревнованиях.

Программный материал для групп спортивного совершенствования.

- самостоятельное проведение тренировочного занятия в группах НП.
- участие в судействе контрольных тренировочных стартов групп НП.
- проведение, совместно с тренером, тренировочного занятия в группах ТЭ до 2 лет.
- участие в судействе в организации и проведении разминки и судейства в соревнованиях Учреждения.
- проведение мастер-класса, воспитательной беседы в группах.

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

Для лиц, занимающихся хоккеем, при необходимости, по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющее наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению, являющемуся такой же неотъемлемой частью тренировочного процесса, как и само тренировочное занятие.

В целях восстановления оптимального функционирования состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуется восстановительные средства. Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психо-эмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Методические рекомендации

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств даёт больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

4. При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

5. Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-

физкультурного диспансера в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

6. В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12. 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.

13. С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения хоккея используются контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП и необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки которые взяты из федеральных стандартов спортивной подготовки. (Приложения 4, 5, 6).

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».

14. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе)

- разновидности ходьбы, бега, прыжков,

- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.

- лазание по гимнастической стенке и скамейке,

- ходьба и бег по пересеченной местности,

- легкоатлетические упражнения: бег 20,30 м, кросс до 2000 м

- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов,

- элементы вольной борьбы,

- акробатические элементы (перекаты, кувырки),

- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч

- упражнения для развития силы и силовой выносливости

использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Упражнения для воспитания ловкости.

–Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

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

–Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся),

–Эстафеты на льду с предметами и без предметов. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъемы на льду. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для воспитания быстроты.

–Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях.

–Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу.

–Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

–Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

–Игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение шайбой, мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные сигналы.

–Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

–Бег на коньках на 18-36 м на время.

–Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

–Элементы вольной борьбы.

–Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов.

–Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа.

–Подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

–Прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

–Подвижные игры с использованием отягощения малого веса. Эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов.

–Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

–Подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски шайбы на дальность.

–Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.

Упражнения для развития выносливости.

–Равномерный длительный бег, в том числе - на коньках.

–Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений.

–Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

Тренировочный этап

Упражнения для развития взрывной силы.

–Приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося.

–Броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.

–Броски шайбы на дальность.

–Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

–Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

–Единоборства за шайбу у борта, на ограниченных площадках.

–Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты.

–Передвижения (на коньках и без коньков). Повторное пробегание коротких отрезков о 15 до 40 м из различных исходных положений в различных

направлениях.

–Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

–Ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад).

–Эстафеты и игры с применением беговых упражнений.

–Ловля и быстрая передача мяча, шайбы.

–Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева на право и обратно.

–Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, шайбой и т.д.).

–Броски шайбы поточно, в борт, с фиксацией времени.

–Бег на коньках 18,36 и 54 м - на время.

–Упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

–Длительный равномерный бег

–Кроссы 3-6 км.

–Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.).

– Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной

– Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера.

–Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью

– Имитация бега на коньках.

–Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

–Эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

–Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

–Прыжки на коньках через препятствия.

–Падения и подъемы.

–Выбивание шайбы у партнера в падении.

–Игра клюшкой лежа и на коленях. Эстафеты и игры

–Упражнения для развития гибкости.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Техника владения коньками

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков).

–Принятие основной стойки хоккеиста. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение (покачивание) центра тяжести тела с правой ноги на левую, с пятки на носок.

–Ходьба в основной стойке хоккеиста.

–Прыжковая имитация бега на коньках без продвижения вперед. То же, но с продвижением вперед.

–Ходьба скрестным шагом. Прыжковая имитация бега скрестным шагом.

Подводящие упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках).

–Ходьба в различных направлениях, ходьба приставными шагами левым, правым боком. Ходьба с поворотом на 180 и 360 градусов. Ходьба спиной вперед. Ходьба с выпадами.

–Приседания, полуприседания.

–Принятие основной стойки хоккеиста. Упражнения: «пружинки», (полуприседания, руки вперед), «цапля» (ходьба в полуприседе, руки в стороны), «неваляшки» (отклонить туловище вправо, переставить коньки вправо, то же влево), «сделать фигуру» (каждый должен сделать ту или иную фигуру, например, «ласточку»).

–Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая приподнята вперед, назад, руки в стороны.

–Ходьба переступанием по виражу вправо, влево. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки на коньках с продвижением вперед.

–Падение «рыбкой», в группировке, на руки.

–Опускания на одно, два колена.

–Падения, с последующим быстрым вставанием.

Техника катания на коньках

–Основная стойка хоккеиста.

–Скольжение на двух ногах, не отрывая ног от льда.

–Скольжение на двух, после толчка одной (правой, левой).

–Скольжение на одной, после толчка другой ногой (правой, левой).

–Бег широким скользящим шагом.

–Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.

–Скольжение по дуге (поворот), толчком одной ноги (правой, левой).

–Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге на внутреннем (внешнем) ребре лезвия конька.

–Бег с изменением направления (переступание).

–Торможение одной ногой без поворота корпуса - «полуплугом».

–Торможение двумя ногами без поворота корпуса - «плугом».

–Прыжок толчком двух ног.

–Прыжок толчком одной ноги.

–Торможение с поворотом корпуса на 90 градусов на параллельных коньках правым (левым) боком.

–Бег коротким ударным шагом.

–Старты.

–Скольжение спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

– Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед».

–Поворот из положения «спиной вперед» в положение «лицом вперед».

–Бег спиной вперед по прямой попеременным толчком каждой ноги.

–Торможение двумя ногами в положении «спиной вперед» без поворота корпуса «плугом».

– Бег спиной вперед по дуге переступанием в «удобную» («неудобную») сторону.

Торможение одной ногой правым (левым) боком с поворотом на 90 градусов.

Техника владения клюшкой

На этапе начального обучения пока хоккеист не освоил основные приемы, а также всю структуру биомеханических движений рациональной техники катания на льду, нецелесообразно уделять время процессу обучения техники владения клюшкой и шайбой именно в пределах льда. Занятия, направленные на овладение навыками работы руками на данном этапе обучения необходимо проводить вне льда.

Как только занимающийся освоил все базовые приемы и элементы техники катания, и его внимание сосредоточено на решении не только одной задачи – как устоять на коньках, мы плавно переходим на процесс обучения техники владения клюшкой и шайбой.

Координационные упражнения с клюшкой

- Перемещение клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, вперед и назад, за спину, в одну и в другую сторону, над головой и к коленям.

–Перешагивание через рукоятку клюшки и назад, вправо и влево.

–Вращательные движения клюшкой, хватом одной рукой за середину рукоятки, вокруг корпуса, вправо и влево, вперед и назад, сначала сильной, а затем слабой рукой; перехваты клюшки из одной руки в другую, подбрасывание клюшки вверх, опускание на пол; поочередное перемещение на полу перед собой, сбоку, назад и т.д.

–Перехватывание кистями по клюшке, вверх и вниз пред собой, с боков, сзади корпуса.

- Сочетание перечисленных комплексов упражнений с одновременным переступанием вперед-назад, вправо-влево. При этом следует добиваться автономного (независимого) движения рук и ног, которые не совпадают по ритму и направлениям

После освоения координационных упражнений с клюшкой следует включать в занятия подводящие упражнения.

Подводящие упражнения

- Перемещение крюком клюшки кубиков или резиновых колечек вперед-назад, вправо-влево, на месте и с передвижением.

- Перемещение крюком клюшки мелких предметов (кубики, резиновые колечки, облегченные шайбы) в различных направлениях, не изменяя место расположения пятки крюка. То же с переступанием и в движении.

- Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча после его отскока от жестко установленного барьера.

- Упражнения в парах на точность передач, прием и «подработку» шайбы.

Техника владения клюшкой (алгоритм освоения)

1. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

2. Бросок шайбы с длинным замахом.

3. Передача шайбы броском с длинным замахом.

4. Приемы шайбы.

5. «Короткое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки слева-направо.

6. Бросок шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

7. Передачи шайбы с неудобной стороны с длинным замахом.

8. «Широкое» ведение шайбы с перекладыванием клюшки по диагонали.

9. То же вперед-назад.

10. «Короткое» ведение шайбы с переключением клюшки по диагонали.
11. То же вперед-назад.

Когда учащиеся освоили основные элементы техники владения коньками и клюшкой, следует ознакомить хоккеистов с выполнением следующих финтов:

1. Финт с изменением направления движения.
2. Финт с изменением скорости движения.
3. Финт на бросок.

На этапе начального обучения хоккеистов следует обучить навыкам ведения силовой борьбы и технике выполнения следующих силовых приемов:

1. Остановка противника грудью.
2. Толчок противника плечом.
3. Толчок противника бедром.

Тренировочный этап

Техника бега на коньках.

- Повторение и совершенствование ранее изученного материала.
- Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или в том же направлении.
- Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков и т.д. «Челночный бег».
- Бег по прямой с ускорениями по 20-30 метров, бег на время.
- Прыжки на коньках в длину и через препятствие.
- Выпады в движении, приседания на одно, два колена, падение на два колена, кувырки с последующим быстрым вставанием.
- Падение в движении на одно, два колена с поворотом на 90-180-360 градусов и последующим вставанием и ускорением.
- Прыжки толчком одной, двумя ногами с поворотом на 45-90-180 градусов и приземлением на одну, две ноги с последующим движением в заданном направлении.

Техника нападения.

- Ведение шайбы. Совершенствование ранее пройденных видов ведения шайбы, короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой, по виражу, «по восьмерке», с торможением и ускорениями.
- Ведение шайбы поочередно клюшкой и коньками, закрывание шайбы корпусом и ногами от соперника.
- Ведение шайбы с «подпусканием» под клюшку соперника, тоже без зрительного контроля.

Броски шайбы.

- Совершенствование ранее изученных способов бросков:
- Удар бросок во всех вариантах: с места, после ведения, по встречной и уходящей шайбе.
- Изучение техники «кистевого» броска.
- Добивание отскочившей от вратаря шайбы, подправление и проталкивание шайбы в ворота.
- Обучение технике броска подкидкой.

Приемы шайбы.

- Совершенствование ранее изученных способов остановки шайбы.

–Обучение остановке и приему шайбы коньком, крюком клюшки с удобной и неудобной стороны.

–Остановка - прием шайбы, скользящей далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево.

–Остановка шайбы, летящей по воздуху.

–Обучение техническим приемам овладения шайбой при введении ее в игру.

–Изучение комплекса технических приемов в различных сочетаниях: ведение -передача, ведение - бросок, ведение - бросок - добивание, прием - ведение - передача, прием - ведение - бросок, прием - ведение - бросок - добивание, прием - бросок, прием-бросок - добивание, прием - передача и др.

–Прием (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное, или без отрыва клюшки, или ударами и подбиванием, или стороны в сторону и др.), передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.

Обманные движения (финты)

–Совершенствование финтов на «передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием оббеганием.

– «ложный бросок», «остановка-ускорение», с изменением скорости и направления движения, финт «клюшка-конек-клюшка», финт «игра на паузе».

Техника обороны.

Силовые приемы. Толчок грудью, плечом, прижимание клюшкой сверху, подбивание клюшки соперника. Отбор шайбы и игра туловищем. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля, у бортов, в углах площадки. Перехват и отбор шайбы в момент приема ее соперником. Преследование соперника с целью отбора шайбы, выбивание шайбы в нападение. Перехват летящей шайбы рукой, клюшкой. Отбор шайбы с помощью партнера. Ловля шайбы на себя. Умение выбирать место и момент ловли шайбы на себя. Ловля шайбы на одном, двух коленях, в падении.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Этап начальной подготовки

Индивидуальные действия

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

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

Групповые взаимодействия

Игра в нападении. Передачи шайбы в парах, в тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на

свободное место: «отдай-откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Передачи шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот. Взаимодействие в парах для выхода на свободное место: «передай и выйди», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера, переключиться.

Взаимодействие двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия соперникам.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольного и диагонального паса, отбор шайбы при помощи клюшки, нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных (функциональных) обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тренировочный этап

Индивидуальные действия, основные обязанности игроков в соответствии с их местом в команде. Совершенствование ранее изученных тактических действий, в более сложной обстановке, против более активного игрока. Отрыв от «опекуна» для получения шайбы. Передача шайбы на свободное место и на клюшку партнера. Вход в зону соперника индивидуальным проходом при помощи прямого и диагонального перемещения. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применить тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации. Атака «опекуна», проводящего силовой прием.

Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках, с открыванием и выбором места для получения шайбы от партнера, для броска по воротам

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника.

Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных игровых взаимодействий. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, коньком, «подкидкой» ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль борта. Изучение заслонов и заслонов наведением с целью освобождения от «опекуна».

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг другом в обороне). Создание численного превосходства путем смещения центрального или крайнего нападающего в угол площадки.

Освобождение места для маневра партнера путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими и «опекунами» с целью взятия ворот. Начало атаки защитником при атаке с ходу.

Атака с ходу. Эшелонированная атака. Изучение тактических вариантов игры при вбрасывании шайбы. Тактика действий вблизи ворот соперника: добивание шайбы, отскочившей от вратаря, игра на ближнем «пяточке», создание помех вратарю при бросках партнера издали, закрывание дальней (от бросающего) штанги.

Командные взаимодействия при численном превосходстве над противником (5:3, 5:4, 4:3). Расстановка игроков, прохождение средней зоны, завершение атаки. Позиционное нападение.

Тактика обороны

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

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

Тактика нападения.

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

Передача шайбы.

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

15. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы

включает: перечень разделов, темы, количество часов по каждой теме с разбивкой на теоретические и практические виды занятий (Приложение 7)

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «хоккей».

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок

медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 8);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение 9);
- 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.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Для профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели должны получать дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Перечень информационного обеспечения

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. - М.: ФиС, 1991.-288 с.
2. Богданов Г. П. Физическая культура в школе. Методика уроков в 1—3-х классах. М., «Просвещение», 1971.
3. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. М, ФНС, 1980.
4. Буйлин К. Ф., Курамшин Ю. Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., ФиС, 1980.
5. Букатин А.Ю., Колузганов В .М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров.-М.:ФиС, 1986.-208С.
6. Букатин А.Ю.и др. Начальное обучение юных хоккеистов(8-10 лет): Учеб.пособие / БукатинАЮ.Колузганов В М., Иванов В П.-М.:Б и., 1983 -67с.
7. Быстров В .А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: Учеб метод, пособие/В А. Быстров.-М: Терра- Спорт, 2000.-63 с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов -М:ФиС, 1988.-331с.
9. Волков В.М. Тренировка и восстановительные процессы: Учеб.пособие. Смоленск: Б.и., 1995.-150 с.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор.-М.:ФиС, 1983- 176 с.
11. Выдрин В.М, Введение в специальность: Учеб.пособие для ин-тов физ,культ,-2-е изд., перераб.-М.: ФиС, 1980.-118с.
- 12.Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учеб.пособие.- СПб: Б.и., 1997.-74 с.
13. Горский Л. Игра хоккейного вратаря (Пер.сословац.)- М.: ФиС, 1974-215с.
14. Горский Л. Тренировка хоккеистов.-М.: ФиС, 1981.-224 с.
- 15.Гундобин Н.П., Особенности детского возраста, СПб, 1906

16. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, «Вышайшая школа», 1976.
17. Дерябин С. Е., Колузганов В. М. Некоторые вопросы отбора юных хоккеистов на этапах многолетней подготовки. -Ежегодник «Хоккей» М., ФиС, 1981, с. 50-54.
18. Дерябин С.Е. Контроль за подготовкой юных хоккеистов / Дерябин С.Е. – М.: ФиС, 1981 – 213 с.
19. Дерябин С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско - юношеских спортивных школах: Автореф.дис,канд.пед.наук.-М., 1982.-21 с.
20. Жариков ЕС, Шигаев АС. Психология управления в хоккее . М.: ФиС, 1983-183с.
21. Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов,-М. ФиС, 1982.-271 с.
22. Колосков В.И., Климин В Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика.- М.:ФиС1981.-200с,
23. Королев Ю.В. Развитие хоккея с шайбой в СССР (Краткие ист. сведения). Лекция.-М.:Б.и., 1971.-31 С.
24. Костка В. Современный хоккей (Пер. с чеш.)-М.: ФиС, 1976.-256 с.
25. Купч Я. А. Конькобежная подготовка: Метод, пособие.- Рига: Б.и., 1984,- 55с.
26. Майоров Б.А. Хоккей для юношей. М.: ФиС,1968.-136 с.
27. Матвеев Л.П. «Теория и методика физического воспитания» [Текст] / Матвеев Л.П. – М.: ФиС, 1976 – 256 с.
28. Матвеев Л.П. Общая теория спорта: Учебник для завершающего уровня
- 29.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учеб.пособие для ин-товфизкульт.-М.: ФиС, 1977.-279с.
- 30.Метаев Ю.А. Мастера хоккея - будущим мастерам /Ю.А.Метаев, В.А.Ульянов<-М.:ФиС.1977.-151с.
31. Никонов Ю.В. Игра и подготовка юного вратаря [Текст] / Никонов Ю.В. – М.: Полымя, 1999 – 235 с.
32. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Мн.: Аскар, 2003 – 302 с.
33. Савин В.П. Теория и методика хоккея / Савин В.П. – М.: Академия, 2003 – 321 с.
34. Тарасов А.В. Хоккей грядущего / Тарасов А.В. – М.: ФиС, 1983 – 178 с.
35. Твист П. Хоккей. Теория и практика / Твист П. – М.: АСТ, 2006 – 354с.
36. Третьяк В. Мастерство вратаря / Третьяк В. - М.: Мир, 2003 – 234 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Федерация хоккея России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fhr.ru>
2. Межрегиональный Координационный Совет Урал-Западная Сибирь Федерации хоккея России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uralhockey.ru>
3. Федерация хоккея Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fh74.ru>

4. Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.chelsport.ru>
5. Хоккей в городе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hockey-city.ru>
6. Неделя хоккея [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hockey-week.ru>
7. Школа канадского хоккея. Тактика защиты - <http://video-kak.com/shkola-kanadskogo-hokkeya-zashhitnaya-taktika/>

Годовой учебно-тренировочный план по хоккею

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	до 3	до 3	до 4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		10-20		6-12
		1.	Общая физическая подготовка	56	56	69
2.	Специальная физическая подготовка	12	19	69	83	125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	19	94	133	166
4.	Техническая подготовка	80	84	100	100	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	43	93	150	218
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	25	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56	91	199	258	302
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <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 п соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
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 	В течение года

		(написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

		<ul style="list-style-type: none">- формирование умения 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;	
--	--	--	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами Форма: Лекции, беседы, индивидуальные консультации 3. Формирование критического отношения к допингу Форма: Тренинговые программы	В течение года	Рекомендуется привлечь ответственных лиц из ЦСП
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья 2. Последствия приема анаболиков Форма: Лекции, беседы, индивидуальные консультации 3. Формирование критического отношения к допингу Форма: Тренинговые программы	В течение года	Рекомендуется привлечь ответственных лиц из ЦСП
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Современные принципы применения фармакологических средств в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена Форма: Лекции, беседы, индивидуальные консультации	В течение года	Рекомендуется привлечь ответственных лиц из ЦСП
На всех этапах	1. Контроль знаний антидопинговых правил в форме Опросов и тестирования 2. Участие в образовательных семинарах	Ежегодно	Рекомендуется привлечь ответственных лиц из ЦСП

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое 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 примеры 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	13/20	июнь	Понятливость. 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 избранному виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт — явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся 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	70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	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/неотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты — специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-март	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.

Таблица 1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	шт.	На занимающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита для шеи и горла)	комплект	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита для шеи и горла)	шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	шт.	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	шт.	На занимающегося	-	-	2	1	2	1

			щегося						
10.	Нагрудник для вратаря	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
15.	Перчатка для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	
17.	Подтяжки для шорт	пар	На занимаю щегося	1	2	1	1	1	
18.	Свитер хоккейный	шт.	На занимаю щегося	-	-	2	1	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
20.	Шлем для вратаря с маской	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	2	1	2
22.	Шорты для вратаря	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	шт.	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пор	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	На занимаю щегося	-	-	1	1	1	1

Таблица 1
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для
осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мяч гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 2
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Клюшка для инвентаря	Шт.	На занимающегося	-	-	2	1	3	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	Шт.	На занимающегося	-	-	2	1	3	1

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	24	18	11	10	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	11	10	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6	15	16	16
4.	Техническая подготовка (%)	34	27	16	12	10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	13	14	15	18	21
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24	29	32	31	29

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	-	2	2	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60