

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
ИМЕНИ Ю.Е. ЛЯПКИНА»
(МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»)

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА
на заседании педагогического совета
« 04 » мая 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина»
А.А. Бахтин
Пр. от « 05 » 05 2023 года № 243

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (утвержденного приказом
Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 870)

Автор-разработчик:
Заместитель директора
по спортивной работе
2 квалификационной категории
Е.Н. Давыдова

г.Балашиха 2023

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Общие положения..... | 3 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 4 |
| III. Система контроля..... | 25 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта..... | 36 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 79 |
| VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 80 |

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "хоккей с мячом" (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке "хоккей с мячом" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России 31.10.2022 г. № 870 (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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- Обеспечение преемственности спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки;
- Привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям и сохранение контингента обучающихся;
- Совершенствование уровня спортивной подготовки обучающихся на этапах, соответствующих году обучения;
- Поэтапное освоение и совершенствование физической, технической, тактической, теоретической, психологической подготовки;
- Систематическое участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- Формирование осознанного выбора спортивной деятельности как доминирующей жизненной ценности и основного средства личностного развития и профессиональной самореализации; воспитание у обучающихся моральной устойчивости;
- Отбор и подготовка наиболее талантливых детей для пополнения спортивных сборных команд по виду спорта;
- Воспитание всесторонне развитой и социально нравственной личности со сформированными позитивными личностными качествами;
- Формирование мотивации к росту спортивного мастерства и демонстрации высших личных спортивных достижений в составе спортивной сборной команды Московской области;
- Обеспечение комплекса мер по достижению стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на спортивных мероприятиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа определяет содержание и организацию спортивной подготовки в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва имени Ю.Е. Ляпкина» (далее – МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина», учреждение).

Хоккей с мячом (также используются названия бенди, англ. bandy, или русский хоккей) — зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры — 2 тайма по 45 минут (в соревнованиях ДЮСШ по 25,30 и 35 минут — в зависимости от возраста); при неблагоприятных условиях по решению судьи — 3 тайма по 30 минут (если матч проводится под открытым небом). Победителем становится команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника. При ничейном счёте пробивается серия 12-ти метровых ударов, если соревнования не круговые.

Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике принято название «бенди». Изначально в России хоккей с мячом носил название «русский хоккей». В странах, где игры в хоккей с мячом носят организованный и регулярный характер, формируются соответствующие федерации или ассоциации, которые входят в Международную федерацию хоккея с мячом (Federation of International Bandy).

Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит. В качестве показательной дисциплины хоккей с мячом был представлен на VI зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 году. На VII зимних Азиатских играх 2011 года хоккей с мячом был включён в официальную программу. В декабре 2012 года в Алма-Ате впервые состоялся чемпионат Азии. Президент Федерации хоккея с мячом России (ФХМР) и Международной федерации бенди (FIB) Борис Скрынник в декабре 2011 года заявлял, что хоккей с мячом может быть включён в программу зимних Олимпийских игр 2018 года, однако по результатам заседания исполкома МОК 8 июня 2015 года этого не произошло. В 2019 году хоккей с мячом был включён в программу XXIX зимней Универсиады 2019.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную

подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап 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 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 3 |

4. Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего 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 | 24 - 32 |
| Общее | 234 - | 312 - | 624 - 728 | 728 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

| | | | | | | |
|------------------------|-----|-----|--|--|--|--|
| количество часов в год | 312 | 416 | | | | |
|------------------------|-----|-----|--|--|--|--|

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

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

Учебно-тренировочные занятия проходят в групповой форме, к ним относятся: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической, тактической, теоретической, интегральной, психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

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

Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта представлен в таблице 3.

Таблица № 3

| N 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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке | - | - | 21 | 21 |

| | | | | | |
|---|---|---|----|----|----|
| | к международным спортивным соревнованиям | | | | |
| 1.2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|-----|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| | подготовке | | | | |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Соревновательная деятельность для обучающихся, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки МАУ ДО «СШОР им. Ю.Е. Ляпкина» указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школы.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Обучающиеся получают следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения (Таблица №4).

Таблица №4

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Юноши (Мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | - | 10 | 15 | 20 | 25 |
| Девушки (Женщины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | - | 3 | 4 | 5 | 5 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, направляются 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.

б. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

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

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 дня входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в

период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта рассматривается на Педагогическом совете до начала сезона, в рамках утвержденных ФССП нормативов и утверждается Приказом директора. Годовой учебно-тренировочный план, согласно нормативов ФССП, представлен в таблице № 5.

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 | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2-3 | 2-3 | 2-4 | 2-4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 14 - не ограничивается в рамках ЕПС объекта | | 10- не ограничивается в рамках ЕПС объекта | | 6-не ограничивается в рамках ЕПС объекта | 3-не ограничивается в рамках ЕПС объекта |
| | | 1. | Общая физическая подготовка (%) | 28 - 30 | 28 - 30 | 18 - 20 | 12 - 16 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 16 - 18 | 15 - 17 | 14 - 20 | 14 - 20 | 20 - 24 | 18 - 22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 3 - 10 | 5 - 12 | 5 - 14 | 5 - 15 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22 - 24 | 22 - 24 | 22 - 26 | 24 - 26 | 18 - 22 | 18 - 20 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 14 - 18 | 14 - 18 | 16 - 18 | 20 - 24 | 14 - 18 | 12 - 14 |
| 6. | Интегральная подготовка (%) | 10 - 12 | 10 - 15 | 8 - 10 | 10 - 12 | 24 - 26 | 24 - 26 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 7. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | - | 1 - 4 | 1 - 4 | 1 - 4 |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1 - 3 | 1 - 3 | 2 - 4 | 2 - 4 | 4 - 6 | 5 - 10 |
| Общее количество часов в год | | 234 - 312 | 312 - 416 | 624 - 728 | 728 - 936 | 1040 - 1248 | 1248 - 1664 |

7. Календарный план воспитательной работы составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы представлены в таблице № 6.

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 | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | <p>соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | |
| 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 и 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 (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | | 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: | В течение года |

| | | | |
|------|---|--|----------------|
| | (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | - 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. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлены в таблице № 7.

Таблица № 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Онлайн обучение на сайте РУСАДА «Ценности спорта» | 1 раз в год | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

| | | | |
|----------------------|---|---|--|
| | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| Учебно-тренировочный | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | В течении года. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы |

| | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|
| этап (этап спортивной специализации) | | | антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования | 1 раз в год | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | антидопингов ой культуры» | | |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 | 1 раз в год | В течении года. Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Ознакомление с порядком проведения допинг - контроля и | В течение года по запросу | Формат лекций, бесед, |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | антидопинговыми правилами, и санкциями за их нарушения | тренерского состава | индивидуальных консультаций врача |
| | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | В течение года по запросу тренерского состава | Формат лекций, бесед, индивидуальных консультаций врача |
| | Антидопинговый онлайн-курс РУСАДА | Согласно срокам действия сертификатов | Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net |

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики применения допинговых средств,

консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучаемых к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучаемые учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучаемых наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучаемых к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить обучающихся вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки.

В спортивной деятельности они должны принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа ССМ и ВСМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике

| Этап спортивной подготовки | Год спортивной подготовки | Количество часов в год | |
|---|---------------------------|------------------------|----------------|
| | | Судейская | Инструкторская |
| Этап начальной подготовки | До года | | |
| | Свыше года | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | До трех лет | | |
| | Свыше трех лет | 3-8 | 3-8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 5-11 | 5-11 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 6-16 | 6-16 |

Участие в показательных выступлениях. Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в МАУ ДО «СШОР им Ю.Е.Ляпкина» в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

| №п/п | Задачи | Виды практических занятий | Сроки реализации |
|------|--|---|--|
| 1 | Освоение методики проведения тренировочных занятий по хоккею с мячом с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых | 1.Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2.Самостоятельное | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | требований для присвоения звания инструктора | проведение занятий по физической подготовке. 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники и тактики поединка | |
| 2 | Освоение методики проведения спортивно - массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведение спортивно - массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя. | |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту | Судейство соревнований в физкультурно - спортивных организациях | |

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Начальный этап. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера.

Учебно-тренировочный этап. Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств. Средства восстановления: - педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки, переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов; - гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание, оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания); - психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний спортсменов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи; - медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены.

В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна курсами, назначенные врачом спортивной медицины, меняя витаминные препараты. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

| №п/п | Этап спортивной подготовки | Средства и мероприятия | Срок реализации |
|------|---|--|--|
| 1 | Реализация на всех этапах спортивной подготовки | Рациональное питание: -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); -соответствует характеру, величине и направленности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена |
| 2 | | Физиотерапевтические методы: -Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный -Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ | |
| 3 | | Фармакологические средства: Витамины, витаминно-минеральные комплексы. | |

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 с мячом»;

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;

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 и 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.

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 8, № 9, № 10, № 11.

Таблица № 8

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ С МЯЧОМ"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерен ия | 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 | | не более | |
| | | | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2 · | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количес т во раз | не менее | | не менее | |
| | | | 7 | 4 | 10 | 6 |
| 1.3 | Смешанное | мин, с | не более | | не более | |

| | | | | | | |
|---|---|----|----------|------|----------|------|
| . | передвижение на 1000 м | | 7.10 | 7.35 | 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 5 х 6 м с высокого старта | с | не более | | не более | |
| | | | 13,4 | 13,9 | 13,1 | 13,6 |
| 2.2 | Челночный бег на коньках 4 х 9 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 № 9

**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 С МЯЧОМ"**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---------------|----------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 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 3 x 10 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 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 2.5 | Челночный бег 3 x 10 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 3 x 10 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 6 x 9 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 | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются | | |

| | | |
|-----|---|---|
| | подготовки (до трех лет) | |
| 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 № 10

**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 С МЯЧОМ"**

| N 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 3 x 10 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 3 x 10 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 | Кросс на 5 км (бег по | мин, с | не более | |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| . | пересеченной местности) | | 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 3 x 10 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 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.00 | - |

| | | | |
|--|--|---|--|
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | |
| 4.1. | Челночный бег на коньках 6 x 9 м | с | не более |
| | | | 12,00 13,10 |
| 4.2. | Бег на коньках на 50 м | с | не более |
| | | | 6,00 7,10 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "второй спортивный разряд" | | |

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО**

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|--|----------------------|---|---------------------|
| | | | юноши/ мужчины | девушки/ женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 16,0 | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - 9.50 | |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 - | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 42 16 | |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 14 - | |
| 1.6. | Наклон вперед из | см | не менее | |

| | | | | |
|---|--|----------------|----------|-------|
| | положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 1.10 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 1.11 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 44 | 17 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | - |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 48 | 43 |
| 2.10 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 2.11 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Челночный бег на коньках 6 x 18 м | с | не более | |
| | | | 23,2 | 25,0 |
| 3.2. | Бег на коньках на 60 м | с | не более | |
| | | | 8,0 | 9,2 |
| 4. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 4.1. | Спортивный разряд "первый спортивный разряд" | | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Основная цель многолетнего учебно-тренировочного процесса в учреждении – подготовить высококвалифицированных хоккеистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях,

пополнить составы юношеских сборных команд края, страны, команд мастеров по хоккею с мячом.

В настоящее время в стране сложилась стройная система подготовки хоккеистов с мячом.

Основной задачей спортивных школ является: подготовка всесторонне развитых юных хоккеистов, укрепление их здоровья, включая физическое развитие. В спортивных школах формируются отделения из групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. При высоких показателях спортивной работы и необходимых условиях могут создаваться группы спортивного совершенствования, высшего спортивного совершенствования.

Формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые практические и теоретические занятия, работа по индивидуальному плану (обязательна на этапе спортивного совершенствования), восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская и инструкторская практика обучающихся.

В процессе многолетней подготовки спортивного резерва хоккейные школы всех типов осуществляют решение следующих задач:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков к занятиям хоккеем с мячом (как мальчиков, так и девочек);
- обеспечить укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- сформировать высокий уровень тактико-технической и специальной физической подготовленности на каждом этапе многолетней подготовки;
 - готовить волевых игроков-личностей, преданных хоккею с мячом;
 - стремиться к тому, чтобы спортсмены школы играли в юношеских сборных командах России и в перспективе – в молодежной и национальной сборных командах страны.

Этап начальной подготовки

Эффективность работы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности. Привлечение детей в возрасте 7 лет к регулярным занятиям хоккеем с мячом позволяет начать обучение с более благоприятного возраста, а также уделять больше времени целенаправленному овладению различными двигательными умениями и навыками, физической, технической и тактической подготовке. В этот период происходит первое знакомство с теоретическим разделом избранной специализации.

На этом этапе юные хоккеисты изучают подвижные игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого хоккея с мячом», изучают основы техники хоккея с мячом, элементы тактики малых групп. Дети учатся тренироваться, учатся играть и получать радость от игры и общения. На этом этапе дети получают теоретические знания о технике хоккея с мячом, основах тактики и правилах игры в хоккей с мячом, гигиеническом обеспечении учебного процесса, о том, что такое

врачебный контроль и что нужно делать, если в ходе тренировки ребенок получил травму.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

При работе с юными хоккеистами в группах начальной подготовки должны решаться следующие **задачи**:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к хоккею с мячом;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее развитие ловкости и скоростных способностей, гибкости;
- освоение техники передвижения на коньках и базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

При занятиях с группами этапа начальной подготовки большое внимание необходимо уделять обучению технике передвижения на коньках и технике владения мячом. Важно обеспечить физическое развитие юных хоккеистов, развитие основных двигательных качеств, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Вместе с тем, физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для хоккея с мячом и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

У детей 9-10 лет наблюдаются наиболее благоприятные возможности для развития ловкости, гибкости и быстроты.

Важно на этапе начальной подготовки - развитие ловкости, которая создает основу для успешного овладения сложными в координационном отношении действиями. Причем воспитание этих способностей на данном этапе должно идти, по пути образования ее общей базы, на дальнейших этапах подготовки будет воспитываться специальная ловкость хоккеиста с мячом.

Юных хоккеистов обучают широкому кругу разнообразных двигательных действий. Наиболее распространенным методом воспитания ловкости на данном этапе будет игровой. При воспитании ловкости, как способности овладеть новыми движениями, используемые упражнения постоянно должны включать элементы новизны. По мере автоматизации навыка значение данного упражнения с точки зрения воспитания ловкости снижается.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро ведут к утомлению, поэтому их целесообразно проводить в начале тренировочных занятий, а также после интервалов отдыха.

Этап начальной подготовки наиболее благоприятен для развития гибкости, поскольку организм детей в этом возрасте более пластичен, чем в последующие

периоды развития, когда по мере окостенения хрящевых тканей уменьшается подвижность в суставах. При воспитании гибкости важно обеспечить широкое и гармоничное развитие подвижности во всех суставах. При этом большее внимание следует уделять тем звеньям опорно-двигательного аппарата, которые преимущественно несут нагрузку в деятельности хоккеистов с мячом.

Основной метод развития гибкости - повторное выполнение упражнений с постоянно возрастающей и возможно полной амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость устанавливается в зависимости от их характера и целевого назначения, а также от уровня подготовленности занимающихся.

При развитии быстроты, прежде всего, уделяют внимание следующим ее компонентам: быстрой двигательной реакции, быстрой отдельных движений, способности в короткое время увеличивать темп движений. Предпочтение отдается игровому методу, в котором проявляются естественные формы движений и нестереотипные способы их выполнения; упражнениям, выполняемым в виде эстафет на заранее обусловленные сигналы (звуковые, зрительные).

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Воспитание этих качеств проходит в основном в занятиях с комплексной направленностью.

Средствами физической подготовки являются:

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Предварительные и исполнительные команды. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, отведения и приведения, поднимание и опускание, круговые движения. Упражнения без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, с клюшкой и т.д. Упражнения в различных положениях: в висе, стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и круговые движения головы, туловища в разных направлениях. Подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

4. Упражнения для ног. Подъем на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Круговые движения в голеностопных

суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания, отведения и приведения, махи в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

5. Упражнения на сохранение равновесия: стойки (на одной или двух ногах) и выполнение различных двигательных заданий на малой опоре (хорошо закрепленные узкие рейки, трубки и т.п. на безопасной для занимающихся высоте). Эти упражнения хорошо применять в качестве активного отдыха после выполнения упражнений с высокой и большой нагрузкой.

В ходе физической подготовки целенаправленно развиваются физические качества.

Для **развития ловкости** используют:

1. Разноплановые движения руками и ногами в различных исходных положениях.
2. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом.
3. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед.
4. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырki вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с хода, в прыжке через низкое препятствие, через партнера); стойки на лопатках, руках, голове.
5. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор.
6. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения).
7. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты.
8. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
9. Соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, бревна.
10. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно пересеченной местности.
11. Метание мячей в цель с места, в движении, в прыжке, после кувырki попеременно ведущей и неведущей по моторике рукой и т.д. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.
12. Упражнения со скакалкой.
13. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.
14. Езда на велосипеде по пересеченной местности.
15. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.
16. Эстафеты на льду с предметами и без предметов.
17. Игры и упражнения на льду для совершенствования игрового мышления и совершенствования чувства равновесия.
18. Прыжки на коньках через препятствия.

19. Падения и подъемы на льду.
20. Ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.
21. Выбивание мяча клюшкой у партнера в падении.
22. Эстафеты и игры, упражнения с обводкой стоек.

Для **развития быстроты** используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений.
2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения.
4. Бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед).
5. Эстафеты и подвижные игры с применением беговых упражнений.
6. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными)
7. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на опережение действий соперника.

Упражнения для **развития силовых способностей**:

1. Подвижные и спортивные игры.
2. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, лежа, сидя.
3. Переноска груза.
4. Перетягивание каната.
5. Бег по песку, в воде, в гору.
6. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах.
7. Висы, подтягивание из вися, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке).
8. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.).
9. Упражнения с эспандером.
10. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.

В подготовке юных хоккеистов надо широко использовать подвижные игры. В хоккее с мячом подвижные игры позволяют развивать специальные физические качества, совершенствовать элементы техники игры, а также развивать тактическое мышление. В то же время подвижные игры, включаемые в учебно-тренировочный процесс, являются одним из ценных способов формирования у них положительных черт характера. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли тренера-педагога.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах)

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.

3. Ускорения по прямой и более сложным траекториям движения.

4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.

5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева- направо и обратно.

6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).

Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).

2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).

3. Кроссы 1-3 км (с элементами ведения мяча, финтов).

4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.

5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.

6. Использование имитационной доски.

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. Упражнения с отягощениями.

2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.

3. Бег на роликовых коньках.

4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.

5. Использование имитационной доски.

6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.

7. Челночный бег.

8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).

9. Удары по хоккейному мячу на дальность.

10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

Упражнения для развития ловкости (на коньках и роликах):

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.

2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

3. Скольжение в полуприседе и в полной приседе, наклоны в стороны, назад.
4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

Техническая подготовка

Техническая подготовка на начальном этапе обучения является основной частью учебно-тренировочного процесса юных хоккеистов и содержит два раздела: техника владения коньками и техника владения клюшкой и мячом.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием поля.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком вперед.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.

18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.
10. Упражнения на развитие равновесия (стойки на одной ноге на полу, на рейке 3х3 см, на укрепленной трубе диаметром 3 см в положении вдоль и поперек и т.п.).

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Стойка на двух ногах с заданием сохранения позы или выполнения движений руками или туловищем.
2. Стойка на одной ноге (при помощи поддержки руками или без нее).
3. Ходьба в различных направлениях.
4. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком вперед.
5. Ходьба спиной вперед.
6. Ходьба с выпадами.
7. Приседания.
8. Принятие основной стойки хоккеиста.
9. Ходьба в полуприседе, в приседе.
10. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
11. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой) ногой.
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение на одной ноге (правой, левой) по прямой (минимально используя ребра лезвия конька)
6. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.

7. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
8. Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге (правой, левой) на внутреннем ребре лезвия конька.
9. Скольжение по дуге (поворот) на одной ноге (правой, левой) на внешнем ребре лезвия конька.
10. Скольжение на одном коньке «зигзагом».
11. Бег на коньках коротким шагом по прямой.
12. Бег на коньках по кругу с большим радиусом поворота (против и по ходу часовой стрелки).
13. То же, но уменьшая радиус поворота.
14. То же, увеличивая скорость движения.
15. Бег по «восьмерке» (постепенно уменьшая ее размеры).
16. Бег «зигзагом» по 3-5 шагов влево-вправо.
17. Торможение «полуплугом».
18. Торможение «плугом».
19. Прыжок толчком обеих ног.
20. Прыжок толчком одной ноги.
21. Торможение с поворотом корпуса на 90 °правым (левым) боком.
22. Старты из различных исходных положений.
23. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.
24. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
25. Торможение в положении «спиной вперед».
26. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
27. Торможение с поворотом на 90 °одной ногой правым (левым) боком.
28. Торможение с поворотом на 90 °прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
29. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
30. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.
31. Челночный бег на различные дистанции.
32. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
33. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
34. Выполнение упражнений на равновесие.
35. Скольжение в приседе, полуприседе.
36. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
37. Эстафеты.
38. Подвижные и спортивные игры.
39. Сочетание скольжения и бега по виражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

Упражнения с клюшкой, мячом

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
5. Упражнения, связанные с остановкой клюшкой теннисного мяча.
6. Ведение мяча с переключением клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку.
7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обходом препятствий.
8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
9. Удары по мячу: прямой, с боковым вращением, подсечкой (на месте и в движении).
10. Броски мяча клюшкой (с удобной и не удобной стороны).
11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
14. Финт с изменением направления движения.
15. Финт с изменением скорости движения.
16. Обманные движения с использованием бортиков.
17. Отбор мяча.
18. Выбивание мяча.
19. Перехват мяча.

Главная цель при обучении и совершенствовании в ударах – достижение максимально возможной результативности ударов в ворота и точности передач. При этом нужно иметь в виду, что причины недостаточной меткости различны, поэтому сначала определяют то, что мешает, а затем подбирают средства для устранения недостатков.

Совершенствование меткости ударов проводится в вариативных условиях с использованием “контрастных” и “сближающихся” заданий. Нельзя забывать и о совершенствовании устойчивости меткости к сбивающим факторам: психологическим, физическим, климатическим и т.д.

Тактическая подготовка

Первый этап тактической подготовки должен быть направлен на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Известно, что тактика команды, прежде всего, складывается

из разумных индивидуальных и групповых действий отдельных хоккеистов. Индивидуализация тактической подготовки - не только одно из средств спортивного совершенствования, но и, по существу, первый этап обучения тактике. Только после этого тренер-преподаватель должен переходить к обучению групповой и командной тактике. Дополнительно, в процессе становления тактического мастерства хоккеистов с мячом для совершенствования групповой и командной тактики тренеру-преподавателю необходимо воспитывать и развивать комплекс психических и физических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки.

На этапе начального обучения юных хоккеистов тактическая подготовка включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий в нападении и в защите.

Обучение тактике игры ведется, в основном, через специальные упражнения, подвижные игры, спортивные игры и игровые упражнения, как на земле, так и на льду. При этом наряду с задачами тактической подготовки решаются и вопросы обучения и совершенствования техники, развития физических качеств.

Обучение тактическим действиям включает:

1. Индивидуальные действия.

Игра в нападении. Умение ориентироваться на поле с мячом и без мяча. Обучение 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, блокировка передвижения соперника (в рамках правил игры). Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара, финтам, обводкам. Действия против двух и более игроков. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в типовых игровых ситуациях.

2. Групповые действия.

Игра в нападении. Передача мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Розыгрыш комбинаций при стандартных положениях и в различных игровых ситуациях в фазе атаки.

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие против одного, двух и более игроков в составе пары, трех и более партнеров в типовых игровых ситуациях и в стандартных положениях. Изучение основных умений и навыков игры в обороне.

Этап спортивной специализации характеризуется хорошей базой общей физической подготовки (состояние здоровья, осанка, координационные и функциональные возможности). Основная направленность физической подготовки на данном этапе – воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной

ловкости и гибкости хоккеистов с мячом, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Ловкость хоккеистов воспитывается как неспецифическими упражнениями, применяемыми на этапе начальной подготовки (подвижные и спортивные игры, эстафеты, прыжки и бег), так и специфическими (упражнения с клюшкой и мячом). Причем объем упражнений неспецифического характера постепенно уменьшается, а их сложность и новизна увеличиваются.

При выполнении упражнений нужно стремиться к согласованности движений, например, согласованность в переходе от бега к прыжкам, кувыркам, передвижению на коньках лицом вперед и спиной вперед, приставным шагом и т.п. При этом формируются способности осваивать координационно сложные действия.

Основными средствами развития гибкости являются обще подготовительные и специально подготовительные упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой. Эти упражнения подразделяются на активные, пассивные (с помощью партнера) и комбинированные. Базовый метод воспитания гибкости – повторный. В среднем количество повторений упражнения должно достигать 10-15 раз.

Для развития быстроты применяют соревновательный, повторный и игровой методы. Причем в эстафеты включают выполнение элементарных уже хорошо усвоенных технических приемов (например, удар клюшкой по мячу в цель, не требующей предельной точности), ведение мяча). Стартовать в эстафетах целесообразно из разных исходных положений. На данном этапе при воспитании быстроты используют также метод динамических усилий. Это упражнения в прыжках, в чередовании прыжков с рывками.

Эффективным методом воспитания скоростно-силовых возможностей служит ударный метод, стимулирующий мышцы ударным растягиванием, которое предшествует активному усилию. Этот метод предполагает выполнение прыжков в глубину с высоты от 30 до 50 см (в зависимости от возраста) с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или вверх - в сторону.

Наиболее эффективные методы воспитания общей выносливости – равномерный метод, варианты переменного и игрового. Основные характеристики равномерного метода – интенсивность и длительность.

Скоростная выносливость воспитывается на базе хорошей общей выносливости и скорости бега. Основными методами воспитания скоростной выносливости являются повторный и интервальный. Основные характеристики повторного метода соответствуют тем, которые применяют при воспитании скоростных возможностей. Различие лишь в длительности и характере пауз отдыха между повторениями.

Характеристики упражнений интервального метода должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность работы, определяемая скоростью передвижения, должна быть близка к предельной (от 95% до максимальной, ЧСС в пределах 180-190 уд/мин).

2. Длина отрезков подбирается такой, чтобы время работы длилось от 20-30 с до 1,5-2 мин.

3. Длительность интервалов отдыха между последующими повторениями сокращается (от 5-8 мин между первым и вторым повторением до 2-3 мин между третьим и четвертым).

4. Характер паузы отдыха между повторениями — малоинтенсивная работа (жонглирование мячом, передачи и остановки мяча на месте, удары по воротам, упражнения на развитие равновесия).

5. В каждой серии упражнений не должно быть более 3-4 повторений.

6. Время отдыха между сериями должно быть достаточным для ликвидации значительной части лактатного долга (не менее 15-20 мин, в интервалах между сериями можно использовать малоинтенсивные упражнения на технику, на равновесие, на внимание).

7. Количество серий – от 2 до 3 в одном занятии.

Силовая подготовка все еще носит общий базовый характер: гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения 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 гр. на каждую ногу (индивидуально, с учетом подготовленности).

Основным методом воспитания силы хоккеистов с мячом является метод повторных усилий. Его суть заключается в том, что хоккеисты выполняют упражнение (например, поднятие штанги или приседание со штангой) с отягощением 60-80% от предельно возможного. Причем количество повторений одной серии не должно превышать 10-12, а количество серий — не более двух-трех. Наиболее эффективны последние повторы. Этот метод позволяет избирательно воздействовать на развитие силы различных групп мышц.

Дети 10–15 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в хоккей с мячом, умению играть в соответствии с правилами.

Задачи начального этапа, начальная специализация:

- сохранение у детей стойкого интереса к хоккею с мячом и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к хоккею с мячом;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств, быстроты, взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов и их применение в играх;
- овладение индивидуальной и групповой тактикой игры.

Учебно-тренировочный этап

Задачи тренировочного этапа, углубленная специализация:

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, ловкости, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных хоккеистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Техническая подготовка

Чтобы сделать процесс технической подготовки эффективным, необходимо пояснить игрокам роль технических элементов в применении тактических действий. Тренировку в технике надо по возможности вести по разновидностям встречающихся в практике тактических вариантов, чтобы тренирующиеся сумели неоднократно применять определенные технические элементы, в соответствии с тактическим содержанием игровых эпизодов. Это повысит интерес, активность и инициативу обучаемых при овладении техникой игры, что, несомненно, отразится на многосторонности и надежности выполнения технических приемов в соревновательных условиях. Дополнительно обучаемые получают необходимые знания для самостоятельной подготовки.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности;
- эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется вся совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей и т.д.

Быстрому и правильному освоению изучаемого приема способствуют подводящие упражнения.

Эффективность средств технической подготовки хоккеистов с мячом во многом зависит от **методов обучения**. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: **практические, словесные, наглядные**.

Непосредственное формирование двигательных умений и навыков связано с комплексным применением средств и методов обучения. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности хоккеистов, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Содержание технической подготовки

Техника владения клюшкой и мячом. Способы держания клюшки. Удары по мячу: прямой, с вращением мяча (боковым, подсечкой), нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося и летящего мяча клюшкой, ногой и туловищем. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары и броски мяча справа и слева. Удары и броски мяча в движении.

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

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка на этом этапе представляет собой формирование индивидуальных тактических умений и навыков в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики, достигается это двумя путями.

Во-первых, по мере овладения техническим приемом его “соединяют” с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий.

Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию прочных тактических умений.

Такой подход помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их варианты, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Тактика нападения

Как правило, именно на учебно-тренировочном этапе происходит деление учебной группы на игроков нападения и защиты. Одна из задач тактической подготовки на этом этапе – разъяснение игрокам их игровых функций, сознательное их практическое исполнение.

Вратари в современном хоккее с мячом выполняют большую роль в начале развития атаки. От умелого введения мяча в игру или его ловли в процессе игры зависит перспектива развития самого опасного для соперника вида атаки – контратаки или быстрой атаки. Важное требование при организации позиционной атаки – выбор и безопасное выполнение передачи партнеру с хорошими перспективами развития атаки.

Крайние нападающие это, как правило, самые быстрые игроки команды, обладающие хорошим стартовым рывком, набором финтов и умением выполнять передачи партнерам на высокой скорости.

Задачи крайних нападающих:

1. Принимать мяч после введения его в игру как от своих, так и от чужих ворот.
2. Выбирать место у бортика, тем самым расширяя фронт атакующих действий.
3. Взаимодействие с игроками полузащиты и нападения при атакующих действиях.
4. Стремиться проходить к воротам соперника кратчайшим путем (резать угол).
5. При позиционной атаке подключать к атакующим действиям игроков полузащиты и защитников своей команды.
6. Забивать голы и активно поддерживать атаку.

Центральный нападающий - основной исполнитель тактических замыслов команды в нападении. Он призван забивать голы и отдавать проникающие передачи в линию нападения.

Задачи центрального нападающего:

1. «Расшатывать» оборонительные построения соперника.
2. Распределять передачи на фланги, в зависимости от наличия «свободных зон».
3. Стараться при первой удобной возможности забить гол в ворота соперника.
4. Выполнять своевременные и точные передачи за спину соперников.

Функции игроков полузащиты:

Игроки середины поля – стержень команды. От них требуется отличная физическая подготовленность, умение распоряжаться мячом, взаимодействовать с игроками обороны и атаки во всех фазах нападения.

Задачи полузащитников:

1. Быть связующим и организующим звеном между защитой и нападением.
2. Поддерживать игроков нападения при позиционной атаке.
3. Осуществлять передачи мяча нападающим или партнерам в наиболее опасном для соперника направлении.
4. Маневрируя занимать опасные для соперника позиции.
5. Участвовать в розыгрыше стандартных положений и игровых комбинаций.
6. Открываться и индивидуальными действиями завершать атаку при быстрой атаке или контратаке.
7. Выходить на завершение атаки и забивать голы при позиционной атаке.

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Умение обыграть «своего» опекуна. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары в ворота. Использование обманных движений для создания благоприятных ситуаций в атаке.

Групповые взаимодействия. Передачи по назначению: в клюшку, на ход, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (до 10 метров); средняя (10-20 метров) длинная (более 20 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная, назад. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резанная, откидка. Передачи в парах, тройках и в большем составе на месте и в движении. Взаимодействие в парах при параллельном движении, со сменой мест, «стенка», «скрещивание»; в тройках и в большем составе групп. Выполнение комбинаций при «стандартных» положениях, «квадраты» на удержание мяча 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

Функции вратаря:

1. Играть надежно, правильно выбирать и выполнять технический прием и место в воротах.
2. Своевременно выходить на перехват мяча.
3. Руководить действиями партнеров при обороне.
4. Избегать столкновений со своими игроками в борьбе за мяч.

Игровые функции защитников:

1. Внимательно следить и адекватно реагировать на действия нападающих соперника.
2. Не давать возможности подопечному нападающему наносить удары по воротам.
3. Отбирать мяч у соперника без фола.
4. Правильно занимать позицию при атаке соперника.

5. Страховка партнеров.

Индивидуальные действия против игрока, не владеющего мячом: "закрывание", блокировка нежелательных для своей команды действий «своего» соперника. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, обводке, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Выбор позиции для страховки партнера. Взаимодействие двух, трех и более игроков против двух, трех и более нападающих игроков. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне при стандартных положениях и игровых эпизодах.

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

Интегральная подготовка.

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой).
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи;
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, то же тактических действий;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Морально-волевая подготовка.

- Воспитание высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности)
- Воспитание волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности).
- Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в хоккей с мячом, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;
- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего тренировочного занятия;
- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства

Цель, реализуемая на этом этапе, – попасть в состав хоккейного клуба, закрепиться в нем, играть в молодежном составе, а потом – в основном составе. Стать кандидатом, а потом и членом юношеской и молодежной сборной команды страны. Для этого необходимо: уметь результативно играть, обладать эффективной и разносторонней техникой, высоким уровнем тактической и физической подготовленности, психологической устойчивостью.

Задачи этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:

- воспитание специальных физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы и гибкости;
- совершенствование умения выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание хоккейного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Физическая подготовка

Этап спортивного совершенствования характеризуется высоким уровнем развития большинства физических качеств, которые достигают 80-100% соответствующего уровня взрослых хоккеистов. Исходя из этого, можно говорить лишь о дальнейшем совершенствовании качеств быстроты, ловкости и гибкости, а также скоростно-силовых качеств в процессе круглогодичной тренировки. При совершенствовании этих качеств в основном применяют те же методы и средства, которые использовались на предшествующих этапах спортивной подготовки.

Основные методы воспитания *скоростной выносливости* на данном этапе подготовки – соревновательный и игровой, повторный и интервальный. По сравнению с этапом углубленной подготовки в упражнениях, проводимых по интервальному методу, в каждой серии увеличивается объем скоростной работы. В то же время уменьшается длительность пауз между повторениями и сериями. Величина нагрузки может также варьироваться за счет разного соотношения времени работы и отдыха.

Воспитание *силы* на данном этапе производится в основном с помощью метода повторных усилий. В тренировочных занятиях в большей степени следует учитывать «структурное соответствие» силовых упражнений специфике игры. В то же время не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Для развития *скоростно-силовых* качеств в данной квалификационной группе имеются наилучшие условия в связи со зрелостью всех структур организма обучающихся, используются специальные упражнения, направленные на развитие тех мышечных групп, которые обеспечивают «посадку» хоккеистов, мощные старты в различных направлениях движения и активное торможение, при бросках и ударах по мячу. Основные методы – повторный, игровой и соревновательный, ударный.

Пристальное внимание должно уделяться развитию ловкости, в особенности ее ситуативной составляющей. Основные методы – игровой, соревновательный.

При возросшей скоростно-силовой работе создаются условия для мышечного закрепощения спортсменов, поэтому для профилактики этого явления следует применять упражнения на гибкость и расслабление в качестве активного отдыха и самостоятельно в конце занятий.

Особенностью для данной квалификационной группы обучаемых является усиление акцента на индивидуальную тренировку с направленностью на устранение их слабых и совершенствование сильных сторон физической подготовленности.

Техническая подготовка

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов “от простого к сложному” и “от легкого к трудному”. Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы ведения игры. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

Вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Подбирая специальные упражнения с мячом на льду с различной величиной и направленностью нагрузки, можно совершенствовать технические навыки, повышать тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические и психические качества.

Техника бега на коньках

Бег по прямой с изменением скорости, бег с изменением направления движения и скорости. Бег спиной вперед с поворотом, торможением в «неудобную» сторону. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, в прыжке с поворотами, с падением на колени. Бег на время на 15-100 м. Эстафеты с остановками, поворотами после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков, челночный бег. Маневрирование в играх и беговых упражнениях на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Выполнение технических приемов движения в условиях, моделирующих игровые.

Удары по мячу

Удары по мячу: прямой, с вращением (с боковым и подсечкой), нажимом в сочетании с остановками мяча. Удар нажимом по неподвижному, катящемуся мячу из различных положений в цель. Удары по катящемуся и летящему мячу, остановка катящегося и летящего мяча. Удары по мячу после отскока ото льда. Остановка мяча коньком, ногой, туловищем, клюшкой в движении на различной скорости. Подкидка мяча клюшкой и бросание мяча через бортик, клюшку, вратаря. Совершенствование ударов в игровых упражнениях и при стандартных положениях.

Ведение мяча

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы. Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

Ведение мяча без зрительного контроля: вокруг стоек, с помощью партнера, с использованием бортика. Техника индивидуальной обводки, с изменением ритма, темпа, направления движения. Эстафеты и игры с применением обводки.

Обманные движения

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приемов различными способами и в усложненных условиях. Овладение «короткими» финтами. Повышение скорости выполнения финтов на ограниченном пространстве с усиливающимся противодействием. Совершенствование финтов в игровых упражнениях.

Отбор мяча

Уметь сблизиться с соперником, своевременно подкатиться с целью отбора мяча, выбирать оптимальный способ отбора. Совершенствование техники отбора в игровых упражнениях.

Техника игры вратаря

Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой, туловищем. Совершенствование техники ввода мяча в игру.

Основные методы технической подготовки – повторный, переменный, игровой, соревновательный, сопряженный. Резко возрастает роль моделирования условий выполнения упражнений с применением повторного и переменного метода тренировки. Больше времени отводится для индивидуальной подготовки с учетом требований игрового амплуа и стиля игры команды.

Тактическая подготовка

Её цель - изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения, двусторонние игры и соревнования.

В развитии тактической грамотности хоккеистов с мячом кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций. Но как бы хорошо ни использовались вспомогательные средства повышения тактической зрелости игроков и команды, практические занятия остаются все же основным средством для достижения высоких результатов. Тактическая подготовка, начиная с первых занятий, не должна искажать процесс тактического мышления. Наоборот, тактические взаимодействия должны вытекать одно из другого, чтобы, постепенно укрепляя одно, создать цельную канву в тактическом мышлении спортсменов.

Для осознанного освоения тактическим арсеналом необходимо представить учащимся всю гамму тактических аспектов деятельности в процессе соревнований. Эта задача достигается с использованием словесных, графических, кино и видеозаписей реальных соревнований, а также статистических оценок соревновательной деятельности команд.

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника по центру и с флангов. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия нападающих, полузащитников и защитников при организации контратаки, быстрой и позиционной атаке. Индивидуальный выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах.

Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру вратарем; свободный, угловой, боковой (из-за боковой линии), начальный и 12-метровый штрафной удары. Взаимодействия в звеньях с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных; по траектории: низом, верхом, по дуге; с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступать в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять направление атаки путем точной длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

Тактика защиты

Индивидуальные тактические действия: умение выбирать место и время для перехвата и отбора мяча. Тактика игры защитника при индивидуальном проходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны.

Групповые и командные тактические действия: умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать

искусственное положение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одной системы игры в обороне к другой в ходе матча. Освоение тактических схем ведения игры на своей и смежных позициях для расширения универсализма действий.

Тактика игры вратаря: выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях; умение выбирать место при ловле и отбивании мяча, на выходе и на перехвате, выбор момента для выхода из ворот. Руководство обороной. Изучение противников, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Выбор места в воротах при выполнении стандартных положений и ударов с игры.

Изучение тактических действий и вариантов игроков должно происходить в двух направлениях:

- а) индивидуальная тактическая подготовка;
- б) групповая и командная тактическая подготовка.

На основе индивидуальной тактической подготовки создаются прочные и твердые групповые и командные взаимодействия; из навыков тактической деятельности отдельных игроков создаются как защитные, так и наступательные командные взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, которые направлены на успешное решение той или иной игровой задачи.

Развитию тактической грамотности способствует также обмен опытом с лучшими командами с помощью совместных тренировок. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки с взрослыми хоккеистами. На таких тренировках юноши получают возможность не только ознакомиться в действительности с различными тактическими приемами, но и видеть их, воспринимать и применять на практике.

Не менее важно организовать просмотры игр лучших отечественных и зарубежных команд. Здесь наблюдающие могут видеть индивидуальные, групповые и командные тактические взаимодействия, а также ознакомиться со всеми тактическими вариантами, которые применяются в ходе игр. Чтобы сделать эти просмотры более целенаправленными, нужно зафиксировать в той или иной форме всю игру, вовлекая в это дело обучающихся. Затем надо проанализировать тактические взаимодействия наблюдаемых команд в связи с обстановкой, созданной противником. При этом акцент должен ставиться не только на результатах игр, но и на технических действиях и физических возможностях спортсменов.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одной из сложных сторон спортивной тренировки, которая требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Методика подготовки вратарей

В советском хоккее с мячом выросла целая плеяда замечательных вратарей во главе с А. Мельниковым, Ю. Шальновым, В. Громановым, Ю. Школьным, Л. Мухаметзяновым, которые достойно представляли нашу вратарскую школу.

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо ловить и отбивать мячи, кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как травмоопасность и ответственность у вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами. Поэтому нередко вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и уравновешенные.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков.

Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и ловкости движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика (кувырки, перевороты, стойки в различных положениях и т.п.); жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений: ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками, туловищем.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в радиусе и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники при движении на коньках лицом и спиной вперед, стартов и торможений, ловли и отбиваний мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п. Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой. Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой. Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при

различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

Интегральная подготовка

- упражнения на переключение в выполнении технических приемов и тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и тактических действий в развитии специальных качеств в единстве.

- учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Включаются задания с выбором тех или иных действий в нападении и защите, в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

- контрольные игры. Применяются систематически для решения учебных задач.

- командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Инструкторская и судейская практика

- проведение тренировочных занятий различной направленности;

- проведение индивидуальных занятий с учетом игровых функций хоккеиста;

- установка на игру, разбор игры, система записи игр – на командах младших возрастов спортшколы;

- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

- воспитание волевых качеств: целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;

- установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев;

- адаптация к условиям напряженных соревнований, умение эффективно применять в играх все физические качества, тактические и технические приемы, которым обучался в процессе учебно-тренировочных занятий;

- настрой на игру, правильное использование установки на игру, разбор проведенных игр, замены во время игры.

Волевые качества хоккеиста формируются в процессе сознательного преодоления трудностей, возникающих в ходе тренировок и соревнований. Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных занятий, связанных с высокими учебно-тренировочными нагрузками.

Инструкторская и судейская практика.

- определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения, методике тренировки, правилам соревнований и их организации;

- определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, поведению отдельных частей и всего учебно-тренировочного занятия;

- обеспечение судейством учебных и командных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

Индивидуальная тренировка включает:

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля за их ликвидацией;

- воспитание у хоккеистов чувства самостоятельности и ответственности.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсмена – это важный и обязательный элемент обучения и тренировки. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, хоккеисту необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Хорошего хоккеиста отличают также особый склад мышления, память, способность быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать быстрые решения и контролировать свои действия. В хоккее с мячом побеждает тот, кто действует адекватно игровой ситуации, кто обладает умением реализовать тактические замыслы с учетом действия команды соперника, причем все это необходимо делать в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения.

Также важна и поддается тренировке способность управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры. Характер и содержание эмоциональных состояний оказывает большое влияние на активность хоккеистов в процессе учебно-тренировочных занятий и на эффективность игровых действий. Самообладание и эмоциональная устойчивость помогают хоккеисту избежать излишнего возбуждения во время соревнований, сохранять нужную координацию и точность движений, ясность тактической мысли.

Виды психологической подготовки

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- 1) общая психологическая подготовка;
- 2) специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- 3) специальная психологическая подготовка к конкретному матчу.

Общая психологическая подготовка в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам.

Общая психологическая подготовка – это развитие процессов ощущений и восприятий в тренировочной деятельности, психологическая подготовка формирует и совершенствует специализированные виды восприятия, такие, как «чувство мяча», «чувство льда», «чувство дистанции», «чувство времени» и т.д. В хоккее с мячом важна роль концентрации внимания, в частности, его объем, интенсивность, распределение и переключение.

Общая психологическая подготовка проводится в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего тренировочного цикла. С ее помощью решаются задачи:

- 1) воспитание моральных качеств (патриотизм, дисциплинированность, трудолюбие, самоотверженность и др.);
- 2) формирование спортивного коллектива и благоприятного психологического микроклимата в команде;
- 3) воспитание волевых качеств (устойчивые индивидуально-типологические особенности сознательной регуляции поведения);
- 4) развитие процессов восприятия;
- 5) развитие тактического мышления.

На уровне высшего спортивного мастерства соревновательная цель не бывает легко достижимой. Чтобы добиться ее, приходится и при подготовке к соревнованию и, особенно, в ходе него преодолевать многие препятствия, прилагать значительные, часто и максимальные волевые и физические усилия. Поэтому у спортсмена должна быть сформирована установка, выражающаяся в его психологической готовности к таким усилиям. Установка эта может быть сформирована в том случае, если поставленная соревновательная цель обладает общественной и личной значимостью, т. е. если достижение ее желанно для спортсмена и команды.

Это первый признак правильно поставленной цели. Вторым признаком является доступность цели, т. е. возможность ее достижения (пусть потенциальная, но возможность). Поставив цель, спортсмен определяет общие задачи, которые необходимо решить, чтобы добиться цели — показать такой-то результат, победить таких-то соперников, выиграть такую-то встречу.

Обеспечение отдыха между соревновательными стартами — весьма трудная задача психологической подготовки. Она решается продуманным планированием учебно-тренировочной нагрузки, предание ей новых форм для снятия психологической напряженности, переключением на другие виды деятельности.

Психологическая подготовка спортсмена к каждому конкретному матчу начинается с того момента, когда он узнает о возможности своего участия в матче, а заканчивается в момент начала игры.

Задачи подготовки к конкретному матчу:

- осознание игроком значимости предстоящего матча;
- изучение условий проведения предстоящего матча;
- изучение сильных и слабых сторон подготовленности соперника;
- формирование твердой уверенности в своих силах;
- преодоление отрицательных предстартовых состояний.

Первые четыре задачи решаются тренером путем сбора наиболее полной информации о сопернике. Способы преодоления отрицательных предстартовых состояний рассмотрены ниже в этом разделе.

Необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

1. *Контрольные мероприятия.* Проводятся в виде соревнований в хоккейной команде (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно присутствие на этих соревнованиях родителей, знакомых, друзей спортсменов, руководителей спортивной организации, что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов-участников.

2. *Товарищеские встречи.* Проводятся в виде соревнований с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. *Психофизические упражнения.* Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, групповые тактические взаимодействия в парах (тройках) с взятием ворот и активным сопротивлением одного (двух) защитников. Цель - определить лучшую группу и освободить её от последующих после упражнения физических заданий (приседаний, «челночного бега» и т.д.).

4. *Интеллектуальные задачи* (без физической нагрузки и технических действий). Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций; 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего

обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

Различают предстартовые изменения двух видов — *неспецифические и специфические*.

К числу *неспецифических* изменений относят 3 формы предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию.

Боевая готовность обеспечивает наилучший психологический настрой и функциональную подготовку спортсменов к работе. Наблюдается оптимальный уровень физиологических сдвигов — повышенная возбудимость нервных центров и мышечных волокон, адекватная величина поступления глюкозы в кровь из печени, благоприятное превышение концентрации норадреналина над адреналином, оптимальное усиление частоты и глубины дыхания и частоты сердцебиений, укорочение времени двигательных реакций.

В случае возникновения *предстартовой лихорадки* возбудимость мозга чрезмерно повышена, что вызывает нарушение тонких механизмов межмышечной координации, излишние энерготраты и преждевременный дорабочий расход углеводов, избыточные кардиореспираторные реакции. При этом у спортсменов отмечена повышенная нервозность, движения начинаются в неоправданно быстром темпе и вскоре приводят к истощению ресурсов организма.

В противоположность этому, состояние *предстартовой апатии* характеризуется недостаточным уровнем возбудимости центральной нервной системы, увеличением времени двигательной реакции, невысокими изменениями в состоянии скелетных мышц и вегетативных функций, подавленностью и неуверенностью в своих силах спортсмена. В процессе длительной работы негативные сдвиги состояний лихорадки и апатии могут преодолеваются, но при кратковременных упражнениях такой возможности нет.

Специфические предстартовые реакции отражают особенности предстоящей работы. Например, функциональные изменения в организме больше перед соревнованиями по сравнению с обычной тренировкой.

Чрезмерные предстартовые реакции снижаются у спортсменов по мере привыкания к соревновательным условиям. Умение тренера-преподавателя провести необходимую беседу, переключить спортсмена на другой вид деятельности способствует оптимизации предстартовых состояний. Используют для этого и массаж. Однако наибольшее регулирующее воздействие оказывает правильно проведенная разминка. В случае предстартовой лихорадки необходимо проводить разминку в невысоком темпе, подключить глубокое ритмичное дыхание, так как дыхательный центр оказывает мощное нормализующее влияние на кору больших полушарий. При апатии, наоборот, требуется проведение разминки в быстром темпе для повышения возбудимости в нервной и мышечной системах.

Индивидуальный подход при психологической подготовке

Значение индивидуального подхода заключается в том, что ни один метод обучения и тренировки не может привести к должным результатам, если он применяется без учета индивидуально-психологических особенностей человека.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет возможности проявления у хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели и т.п.).

Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для хоккея с мячом.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию психологических качеств хоккеистов, необходимых для роста спортивных результатов.

Малоопытные спортсмены, новички в команде нуждаются в большей опеке, в подробном и более конкретном планировании общей психологической подготовки и тактики поведения в каждом соревновании. Они обладают меньшей социальной защищенностью, болезненно реагируют на форму обращения к ним, замечания, указания, подсказки и пр.

Одна из основных задач тренера-преподавателя в подготовке таких спортсменов – укрепление чувства уверенности в себе, формирование достаточно высокой самооценки. Достигается это поощрением, поддержкой в индивидуальных беседах и путем специального инструктирования опытных спортсменов относительно их поведения.

Опытные спортсмены – это ядро коллектива. Они – опора, советчики и помощники тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен активно использовать возможность положительного влияния ветеранов на воспитание и психологическую подготовку команды, на формирование общественного мнения в команде, на создание атмосферы дружбы, взаимопомощи и взаимоподдержки, хорошего боевого настроения.

В работе с выдающимися спортсменами сложная психологическая ситуация возникает в связи с большой их популярностью, вниманием к ним радио, прессы и любителей спорта. Нелегко даже самому самокритичному и умному спортсмену устоять против «звездной болезни». Перед тренером стоит сложная задача – сохранить большого мастера для спорта и не дать ему деградировать как личности.

При организации индивидуальной психологической подготовки нельзя не учитывать уровень интеллектуального развития и образования спортсмена. Интеллектуально развитые спортсмены более способны к самовоспитанию, склонны к анализу и творческому активному участию в своей подготовке.

На основе точного представления о личности спортсмена и его психологической подготовленности осуществляется индивидуальное планирование психологической подготовки. Оно не должно сводиться лишь к определению задач.

Наряду с целями и задачами в индивидуальный план обязательно включают средства и методы психологической подготовки, их дозировку и место в учебно-тренировочном процессе.

Таким образом, оптимальное сочетание всех психологических компонентов спортсмена обеспечивает эффективное и устойчивое выполнение спортивной деятельности.

Планы применения восстановительных средств

Проблема восстановления становится более актуальной в связи с повышением игровой и тренировочной напряженности, увеличением интенсивности спортивных поединков в игре, что вызывает у хоккеистов утомление и снижение работоспособности.

Наиболее эффективным средством восстановления после нагрузок является соблюдение режима дня, психологическая разгрузка, а также полноценный сон.

Разнообразные вспомогательные средства, в том числе, массаж, водные процедуры, режим активного отдыха и т.д. должны применяться индивидуально. Однако применение этих средств несет в себе дополнительные нагрузки на системы организма спортсмена.

Правильное регламентирование двигательного режима в период «острой» адаптации должно создавать условия для восстановления исходного уровня работоспособности, что в свою очередь обеспечит достижение высоких результатов в играх в любой из поясных часовых зон.

Морфофункциональное совершенствование организма обеспечивается преимущественно средствами избранного вида спорта.

Также следует учитывать, какой была нагрузка, предшествующая утомлению. Если это была интенсивная работа, то для восстановления на следующий день нужно снизить интенсивность до минимума, но несколько увеличить объем нагрузки.

Если же нагрузка значительна, то можно снизить объем за счет некоторого увеличения интенсивности, смены места тренировки (стадион, зал, бассейн, лес и т.д.), очередности тренировочных средств.

Дифференцированное использование восстановительных средств на этапе достижения и сохранения спортивной формы способствует выполнению запланированного объема тренировочных работ, являясь при этом профилактикой травм и заболеваний.

Многие специалисты считают, что боли, возникающие при тренировках в суставах, мышцах, грудной и брюшной полости неизбежны и проходят самостоятельно по мере увеличения тренированности.

Процессы тренировки и восстановления – «две стороны одной медали». Рост тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления. В противном случае наступает переутомление и перетренированность.

Восстановление – это не только возвращение функции организма к дорабочему уровню, а также перевод системы жизнеобеспечения на новый, более высокий уровень энергетических возможностей. Конечным этапом восстановления при мышечной работе является избыточное по сравнению с исходным состоянием накопление гликогена и аденозинтрифосфатной кислоты в скелетных мышцах.

Педагогическая система восстановления включает в себя:

1. Рациональное планирование тренировки:

- соответствие функциональным возможностям;
- необходимое соотношение общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо и микроциклов;

- волнообразность и вариативность нагрузки;

- правильное сочетание работы и отдыха;

- введение специальных восстановительных циклов;

2. Построение каждой тренировки с использованием необходимых вспомогательных средств:

- снятие утомления;

- полноценная индивидуальная разминка;

- правильный набор упражнений в подготовительной и основной частях занятия (специальные упражнения и упражнения для активного отдыха и расслабления на фоне эмоционального воздействия на заключительной стадии тренировочных занятий).

Медико-биологическая система восстановления включает:

1. Квалифицированную оценку и учет состояния здоровья.

2. Информацию о текущем функциональном состоянии.

3. Физиотерапевтические методы, включая сауну, массаж, и др.

4. Рациональное питание.

5. Применение комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.

6. Использование среднегорья, санаторно – курортных мероприятий и т.д.

Психологические средства восстановления применяются в комплексе с педагогическими и медико-биологическими.

Восстановительные мероприятия подразделяются:

1. Экстренные – в целях срочного воздействия на направленность регуляторных и метаболических средств.

2. Текущие – в процессе повседневной спортивной деятельности.

3. Профилактические – для повышения неспецифической резистентности.

Психологические средства восстановления включают:

- аутогенную и психорегулирующую тренировку, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Чрезмерно плотный и напряженный календарь соревнований, монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности.

В этой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменение мест занятий, включение факторов, повышающих эмоциональный фон.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеет проведение массовых психорегулирующих мероприятий до игры и после. Это может быть посещение театра, кинотеатра, встреча с интересными людьми и т.п.

Важным аспектом является и реабилитация – восстановление здоровья, функционального состояния и работоспособности после перенесенных заболеваний, травм.

В процессе реабилитации используются средства и методы из арсенала специалистов из области педагогики, психологии и медицины, специальные комплексы ЛФК. Следует использовать наработки в области комплексной витаминизации для повышения эффективности восстановительных мероприятий при обеспечении организма витаминами С, В₁, В₂, РР, В₆ и др.

Психолого-педагогические средства:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Врачебный контроль

Основа врачебного контроля - систематические медицинские обследования. При этом проводится оценка физического развития, проверяется состояние нервной системы, органов кровообращения, дыхания и др. С целью планирования тренировочных нагрузок необходимо определить у занимающихся исходный уровень развития основных физических качеств, чтобы впоследствии наблюдать и контролировать динамику их изменения.

Организм обучаемого по своим анатомо-физиологическим и функциональным возможностям отличается от организма взрослого человека. Дети более чувствительны к факторам внешней среды и хуже переносят физические перегрузки.

Поэтому правильно спланированные занятия, дозированные по времени и сложности, способствуют гармоничному развитию хоккеиста, и, напротив, ранняя специализация и форсирование подготовки, достижение результатов любой ценой часто ведут к травматизму и серьезным заболеваниям, тормозят рост и развитие.

У детей младшего школьного возраста еще недостаточно твердая костная система, поэтому возможность нарушения их осанки наибольшая. В этом возрасте часто наблюдаются искривления позвоночника, плоскостопие, приостановка роста и другие нарушения.

Крупные мышцы развиваются быстрее малых, отчего дети затрудняются выполнять мелкие и точные движения, у них недостаточно развита координация. Процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Отсюда — недостаточная устойчивость внимания и более быстрое наступление утомления. В связи с этим при занятиях спортом или на уроке физкультуры следует умело сочетать нагрузки и отдых.

В среднем школьном возрасте дети имеют почти оформленную костную систему. Но окостенение позвоночника и таза еще не закончено, нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Сохраняется опасность возникновения сколиозов, замедления роста, особенно, если юный хоккеист занимается со штангой, прыжками и др.

Мышечная система в этом возрасте характеризуется усиленным ростом мышц и увеличением их силы, особенно у мальчиков. Совершенствуется координация движений. Этот возраст связан также с началом полового созревания, которое сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью, что неблагоприятно сказывается на приспособляемости к физическим нагрузкам и процессам восстановления. Поэтому при проведении занятий рекомендуется и необходим строго индивидуальный подход к занимающимся.

В старшем школьном возрасте формирование костной и мышечной систем почти завершается. Отмечается усиленный рост тела в длину, особенно при занятии играми, увеличивается масса тела, растет становая сила. Интенсивно развивается мелкая мускулатура, совершенствуется точность и координация движений.

На рост и развитие юных хоккеистов с мячом существенное влияние оказывает двигательная активность, питание, а также закаливающие процедуры.

Понятие о врачебном контроле не должно ограничиваться только медицинскими осмотрами, инструментальными исследованиями, оно значительно шире и включает в себя широкий комплекс мероприятий:

- контроль за состоянием здоровья и общим развитием занимающихся;
- врачебно-педагогические наблюдения на уроках физкультуры в процессе тренировочных занятий, соревнований;
- диспансерное обследование занимающихся;
- медико-санитарное обеспечение соревнований;

- профилактика спортивного травматизма на тренировках и на соревнованиях;
 - профилактика и текущий санитарный контроль мест и условий проведения занятий и соревнований;
 - врачебные консультации по вопросам физической культуры и спорта
- Врачебный контроль при занятиях хоккеем с мячом предусматривает:
- диспансерное обследование — минимум 1 раз в год;
 - дополнительные медицинские осмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы;
 - врачебно-педагогические наблюдения с применением дополнительных повторных нагрузок после тренировок;
 - санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарем, одеждой, обувью и др.;
 - контроль за средствами восстановления;
 - строгое выполнение тренером рекомендаций врача по срокам допуска к тренировкам после перенесенных травм и инфекционных заболеваний.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль не может заменить врачебного контроля, а является лишь дополнением к нему.

Самоконтроль позволяет спортсмену оценивать эффективность занятий спортом, соблюдать правила личной гигиены, режим тренировок, закаливания и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочные занятия.

Самоконтроль позволяет тренеру обнаружить ранние признаки перегрузок и соответственно корректировать тренировочный процесс.

15. Учебно-тематический план представлен в таблице № 12.

Таблица № 12

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|---|-----------------------------|------------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ | ≈ 120/180 | | |

| | | | |
|--|---------|----------|---|
| свыше одного года обучения: | | | |
| 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 культуры 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 | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |

| | | | | |
|---|--|---------------------|------------|---|
| | элементам техники и тактики вида спорта | | | |
| | 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 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 питание 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 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 | \approx 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 | \approx 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: | \approx 1200 | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | \approx 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 | \approx 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | \approx 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. |
| Этап высше го спорт ивног о масте рства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентяб рь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябр ь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательн ой деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа |

| | | | | |
|--|---|---------|--|--|
| | | | | учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | | 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 | ≈ 120 | май | | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| 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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий |
|--|--|--|--|

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей с мячом" основаны на особенностях вида спорта "хоккей с мячом" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "хоккей с мячом", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

3) 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 с мячом" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "хоккей с мячом" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

4) 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 с мячом".

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):

игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 13);

Таблица №13

| N п/ п | Наименование оборудования, 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 |

-спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица № 14);

Таблица №14

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------|
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| | | | | | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во | срок эксплуатации (лет) | кол-во |
| 1. | Клюшка для игры в хоккей с мячом | штук | на обучающегося | - | - | 10 | 1 | 20 | 1 | 30 | 1 |
| 2. | Мяч хоккейный | штук | на обучающегося | - | - | 5 | 1 | 10 | 1 | 15 | 1 |

| | | изм ерен ия | а | й подготов ки | | ный этап (этап спортивной специализа ции) | | ования спортивного мастерства | | мастерства | |
|----|---|-------------------|----------------------------|------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------|-----------------------------------|
| | | | | кол иче ств о | срок эксп луат ации (лет) | кол ичес тво | срок экспл уатац ии (лет) | коли чест во | срок эксплу атации (лет) | коли чест во | срок эксплуа тации (лет) |
| 1. | Брюки хоккейные | шту к | на обуча ющего ся | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Гетры | пар | на обуча ющего ся | - | - | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| 3. | Жилетка для тренировок (безрукавка) | шту к | на обуча ющего ся | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4. | Защита для вратаря (маска, щитки, налокотник и, нагрудник, протектор- раковина) | ком плек т | на обуча ющего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита для игрока (маска, щитки, налокотник и, нагрудник, протектор- | ком плек т | на обуча ющего ся | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|----------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | раковина) | | | | | | | | | | | |
| 6. | Защита для шеи | шту к | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Кепка солнцезащитная | шту к | на обучающегося | - | - | - | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Костюм ветрозащитный | шту к | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 10. | Костюм спортивный тренировочный | шту к | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Костюм спортивный утепленный | шту к | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатки игровые | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ся | | | | | | | | |
| 15 | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 16 | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Термобелье | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Футболка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 19 | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 20 | Шлем защитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

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.

17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным [стандартом](#) "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N

952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

13.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "хоккей с мячом", 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.

Учреждение обеспечивает прохождение курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не менее, чем один раз в три года.

18. Информационно-методические условия реализации Программы.

Нормативные документы:

1. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).;

3. Приказ 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 № 61238);

4. Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645;

5. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г. № 870 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»;

6. Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 21 (восемьдесят один) листов

Должность

Директор МАУДО «СЦОР им. Ю.Е. Липкина»

Подпись _____ / Вахтин А.А. /

