



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДВОРЕЦ СПОРТА ЮНОСТЬ»**

СОГЛАСОВАНО:
на заседании педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность»



Н.М. Папава

Протокол № 1 от «10» 01 2023 г. Приказ № 6 от «10» 01 2023 г.

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

Разработана в соответствии с приказом Минспорта России
от 31.10.2022 г. № 870 «Об утверждении Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки 3 года;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничено.

Возраст лиц для зачисления: 7 лет

Авторы программы:

Полежаев А.Ю. – тренер-преподаватель по хоккею с мячом,
Швабрина А.К. - инструктор-методист

г. Нижний Новгород

2023 год



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,
хранится в системе электронного документооборота

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4E4AFEFBA37135E3B463000EC4CB5FAA
Кому выдан: Папава Ника Мерабович
Действителен: с 20.01.2023 до 14.04.2024

Содержание:

- I. Общие положения
- II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
 - 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
 - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы
 - 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики
 - 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств
- III. Система контроля
 - 3.1. Система контроля по итогам освоения программы по этапам спортивной подготовки
 - 3.2. Оценка результатов аттестации обучающихся
 - 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
- IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)
 - 4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке
 - 4.2. Учебно-тематический план
- V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам
- VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 6.1. Материально-технические условия реализации Программы
 - 6.2. Кадровые условия реализации Программы
- VII. Информационно-методические условия реализации программы

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) составлена в соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543) и 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», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870 ¹ (далее – ФССП).

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.

Данная программа предназначена для тренеров-преподавателей по хоккею с мячом и является основным документом, регламентирующую тренировочную работу в МАОУ ДО СШ «Дворец спорта Юность» (далее – Учреждение).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

(согласно приложения № 1 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

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	5	10	10

¹ (зарегистрирован Минюстом России _____, регистрационный № _____).

(этап спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

Структура многолетней подготовки обучающихся в Учреждении является сложным многолетним тренировочным процессом, рассчитанным на 8 лет работы и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии со следующими этапами подготовки.

Этап начальной подготовки 1, 2 и 3 года обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются дети в возрасте 7 лет, желающие заниматься хоккеем с мячом, на основании заявления от родителей (законных представителей), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по виду спорта хоккей с мячом, сдавшие норматив общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на начальном этапе подготовки (согласно приложения № 6 ФССП).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1, 2, 3, 4, 5 года обучения.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются дети с 10 лет, прошедшие необходимую подготовку не менее 2 лет на этапе начальной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по виду спорта хоккей с мячом, сдавшие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу учебно-тренировочного этапа (согласно приложения № 7 ФССП). Перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. При приеме и переводе на учебно-тренировочный этапы:

- до трех лет требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;
- свыше трех лет разрядные требования к уровню спортивной квалификации спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Группы формируются из спортсменов 15 лет, прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах и выполнивших второй спортивный разряд. Срок реализации спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

При комплектовании групп допускается разница в возрасте 2 года по году рождения и разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта хоккей**
(согласно приложения № 2 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»,
утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	16	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	832	832	1040

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

Формами обучения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия включают в себя:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- смешанные тренировочные занятия.

Структура тренировочного процесса включает в себя следующие виды спортивной подготовки: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психологическую.

Общая физическая подготовка - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающегося.

Общая физическая подготовка (ОФП) - основная целевая задача педагогического процесса физического воспитания обучающихся, ориентированных на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и эффективности обучения. Однако, следует помнить что даже достаточно высокая общефизическая подготовленность зачастую не может обеспечить успеха в подготовке к виду спорта. В этих случаях необходима дополнительная специальная подготовка - специальная физическая подготовка.

Средствами ОФП являются физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки обучающихся. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла применяются различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Специальная физическая подготовка (СФП) для хоккея направлена на развитие специальных физических качеств:

силовых,
скоростных,
выносливости,
ловкости,
гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Понятие о спортивной технике. Всестороннее владение всеми приемами техники современного хоккея - основа спортивного мастерства. Характеристика основных технических приемов хоккея, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками мира и России.

Общее понятие о стратегии и тактике, системе и стиле игры. Тактический план игр, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и в обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики.

Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи.

Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия, как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве.

Силовая борьба в хоккее, ее значение и применение. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами, руководство обороной.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру, умение играть по избранному плану. Зависимость тактического настроения игры команды от возможностей противника, индивидуальных особенностей игроков, размеров поля, освещения льда, метеорологических условий. Тактические варианты игры на вбрасывание.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке органически связанных с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсмена: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность перед коллективом, инициативность. Психологическая подготовка хоккеистов, ее значение для достижения высоких результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов. Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его. Индивидуальный подход к обучающимся. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов, хотя ее объем не выражается в количественных показателях.

Учебно-тренировочные мероприятия

(согласно приложения № 3 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 3

№ 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	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке 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 подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности

(согласно приложения № 4 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Нижегородской области, Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального образования городского округа города Нижний Новгород и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Хоккеисты принимают участие: в Первенстве Нижегородской области по хоккею мячом с ноября по март; в Первенстве города Нижнего Новгорода по хоккею с ноября по май; в соревнованиях, проводимых на территории Нижегородской области Правительством Нижегородской области, Министерством спорта Нижегородской области, Департаментом физической культуры и спорта администрации города Нижнего Новгорода; в акциях, фестивалях, «Весёлых стартах», «Лед надежды», «День бега», «День защиты детей», «День физкультурника» и тренировочных мероприятиях, проводимых спортивной школой.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

(согласно приложений № 2 и № 5 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 5

№	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки
---	------------------------	-------------------------

п/п	мероприятия	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		
		1	2	3	1,2	3	4,5		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	12	14	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		22*			25*			6	3
1.	Общая физическая подготовка	92	92	124	124	144	132	94	124
2.	Специальная физическая подготовка	56	52	68	122	140	154	228	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	32	44	52	64	84
4.	Техническая подготовка	74	74	100	162	182	204	188	238
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	52	52	68	112	130	168	152	162
6.	Интегральная подготовка (%)	34	38	46	58	72	84	250	312
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	18	22	26
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	10	14	16	20	42	62
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	832	1040	1248

*в командно – игровых видах спорта максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

Порядок формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки производится с учетом возраста обучающиеся, степенью освоения программы этапа или периода спортивной подготовки, физического и психологического состояния занимающегося, выполнения в полном объеме тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Начало учебного года в учреждении с 1 сентября и окончание – 31 августа. Продолжительность учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитана исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от

общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта хоккей с мячом и терминологии, принятой в виде спорта хоккей с мячом; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;	В течение года

		- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные	В течение года

		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
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся.	Проведение родительских собраний: - правила поведения обучающихся; - техника безопасности обучающихся на занятиях; - своевременный медицинский осмотр.	В течение года

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

Таблица № 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседы по предупреждению применения допинга в спорте. Информирование основам антидопинговой политики	В течении года	рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентации.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение индивидуальных и групповых профилактических, лечебных, восстановительных мероприятий в годичном цикле тренировок. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике	В течении года	проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законным и представителями, в том числе с приглашением специалистов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Обсуждение антидопинговых правил и допинг-контроля. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. Перечень знаний, предъявляемых к квалифицированным спортсменам: 1. Антидопинговый кодекс; 2. Антидопинговые правила; 3. Субстанции, запрещенные в виде спорта; 4. Процедурные правила допинг - контроля; 5. Положение об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации.	В течении года Перед соревнованиями	проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава.

Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний спортсменами в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программы спортивной подготовки в рамках теоретической подготовки и воспитательной работы проводится антидопинговая пропаганда среди спортсменов. Надо доводить до спортсменов главное правило «Спорт и допинг – это несовместимо!». Теоретические занятия включают в себя беседы, семинары и лекции по основным темам.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности спортсменов в вопросах допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров со спортсменами и их родителями (законными представителями), в том числе с приглашением специалистов.

Особенность для обучающихся по программе спортивной подготовки:

- задача тренера-преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для обучающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску;
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности;
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка, других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются спортсмены;

- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с воспитанниками учебно-тренировочных групп. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в Учреждении и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее с мячом;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- составить комплекс упражнений для развития физических качеств, подобрать упражнения для совершенствования техники катания и владения мячом, а также базовых взаимодействий в парах, тройках, пятерках;
- составить конспект занятий и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Квалификационная категория спортивного судьи «спортивный судья 3 категории» присваивается кандидатам в возрасте от 16 лет. Срок действия данной категории истекает по достижению возраста 18 летнего возраста.

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

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею с мячом;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судить игры в качестве помощника главного судьи.

Примерная программа семинара подготовки судей по хоккею с мячом:

Программа семинара составлена с учетом подготовки «спортивный судья 3 категории». Вопросы программы проводятся на обязательных тренировочных занятиях по хоккею с мячом и на судейских семинарах.

Таблица № 8

№ п/п	Наименование тем
1	Организация проведения соревнований
2	Проведение соревнований
3	Регламент соревнований

4	Методика судейства
5	Стажировка

1. Организация соревнований
 - Составление календаря спортивных соревнований и мероприятий.
 - Подготовительные мероприятия
 - Составление Положения о соревнованиях.
 - Создание оргкомитета по проведению соревнований.
 - Составление плана подготовки соревнований.
 - Оформление мест проведения соревнований.
 - Организация проживания и питания участников соревнований.
 - Назначение главного судьи соревнований и главного секретаря соревнований.
 - Назначение судейской бригады.
 - Составление регламента и программы по дням соревнований в зависимости от ранга соревнований.
 - Количество заявленных участников.
 - Требования и вид командной заявки.
 - Допуск участников. Врачебно-медицинское обслуживание соревнований.
2. Проведение соревнований
 - Порядок проведения открытия и закрытия соревнований.
 - Разработка дикторского текста.
 - Порядок работы судейской коллегии, заседания судейской.
 - Определение индивидуальных результатов (выбор лучших игроков соревнований) и командных результатов, разбор протестов.
 - Итоговое заседание судейской коллегии и представителей.
 - Отчет о соревнованиях.
 - Судейская документация.
 - Особенности проведения соревнований среди детей.
3. Практика, методика и техника судейства.
 - Обязанности и права главного судьи соревнований, главного секретаря, главных судей в поле, **лайсменов**.
 - Обязанности и методы работы секретаря,
 - Организация подсчета очков. Таблица соревнований.
 - Техника работы судьи – информатора, требования к нему.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным исполнительным органом государственной власти субъекта Российской Федерации. Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом, и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в

отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины), врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований.

Обучающиеся на учебно-тренировочных этапах (этапах спортивной специализации) и в группах совершенствования спортивного мастерства ежегодно должны проходить углубленные медицинские обследования.

В процессе освоения программы спортивной подготовки медицинскими работниками Учреждения проводятся текущие медицинские наблюдения за спортсменами, этапные медицинские обследования и врачебно-педагогические наблюдения за спортсменами. Выполнение рекомендаций медицинского персонала Учреждения по итогам указанных мероприятий обязательно для выполнения обучающимися и сотрудниками.

Медико-фармакологическое сопровождение спортсменов в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы, контроль за питанием и использованием восстановительных средств осуществляется врачом учреждения, врачом по спортивной медицине врачебно-физкультурного диспансера.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности. Возможности роста спортивных достижений, назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию хоккеем с мячом на спортивную подготовку определяются от 7 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый обучающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки. Тренерско-преподавательский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических и психофизических данных.

Психофизическими качествами принято называть отдельные двигательные возможности, такие: как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, которые определяют «силовые, временные, скоростно-силовые характеристики движений». Уровень развития физических качеств обуславливает способность осваивать новые упражнения, умения, навыки. «Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно рефлексорного механизма этих двух процессов».

Медико-биологические мероприятия

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств

восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Применение восстановительных средств

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке хоккеистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. Восстановительные средства:

Основные средства восстановления предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

III. Система контроля

3.1. Система контроля по итогам освоения программы по этапам спортивной подготовки.

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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3.1.2. 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.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» указываются с учетом нормативов согласно приложений ФССП.

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

(согласно приложения № 6 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	С	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	С	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	С	не более	

			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	С	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	С	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	С	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом»
(согласно приложения № 6 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочк и
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	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			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 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5.6	6.0	5.4	5.8

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»
(согласно приложения № 7 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 11

№ 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 3x10 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 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки на этапах:

учебно-тренировочного (этап спортивной специализации) - на периоде обучения до трех лет - требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются;

учебно-тренировочного (этап спортивной специализации) на периоде обучения свыше трех лет - спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»;

этап совершенствования спортивного мастерства - спортивный разряд
«второй спортивный разряд».

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для проведения тренировочных занятий по технической подготовке.

Распределение времени в учебно-тренировочном плане на основные разделы подготовки по годам освоения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Физическая подготовка хоккеистов

Этап начальной подготовки.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники хоккея с мячом;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что обучающихся достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде.

Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений,

близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий хоккеем с мячом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) в 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит в 17-18 лет.

На этапе начальной подготовки целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности тренировочного процесса.

Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на освоение каждому техническому действию или комплексу нужно отдавать 15-25 тренировочных занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность освоения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Укрепление здоровья и развитие физических качеств и координационных способностей обучающихся по повышению функциональных возможностей их организма. Применяется широкий комплекс упражнений предыдущего этапа подготовки. Расширяется круг подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные общеразвивающие упражнения на месте и в движении, применяемые для организации обучающихся, воспитания чувства темпа, ритма, координации, формирование правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колена,

на наружной стороне стопы. Ходьба в приседе и полуприседе. «Гусиный шаг». Сочетание ходьбы с различными движениями рук.

Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Элементы спортивной ходьбы, ходьба выпадами, на четвереньках в упоре лежа сзади, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношение шагов и дыхания. Освоение удлиненного вдоха при беге и ходьбе. Бег на местности в чередовании с ходьбой до 30 мин. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста) бег на местности в умеренном темпе в чередовании с ходьбой продолжительностью до 1 часа. Беговые упражнения на льду.

Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Броски и ловля набивных мячей (вес 1, 2, 3 кг), передача мяча друг другу в парах, тройках, группах по кругу, броски двумя руками из-за головы, снизу от груди, назад через голову, назад между ног с наклоном туловища, назад с поворотом туловища в сторону, вперед из-за спины с наклоном туловища, броски одной рукой от плеча, сбоку через голову; подбрасывание и ловля мяча, то же в прыжке или после поворота на 130-160 градусов. Броски мяча в положении сидя или лежа на спине. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей, в цель и на дальность.

Прикладные упражнения. Поднимание и перенос партнера вдвоем; поднимание и перенос партнера, сидящего на спине; различные способы лазания с использованием стенки, лестницы, каната. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения без предметов для укрепления мышц туловища.

1. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогибаясь, поднять как можно выше прямые руки и ноги.

2. Лежа на груди, ладонями согнутых рук опереться о пол. Выпрямляя руки, прогнуться до отказа, не отрывая бедер от пола.

3. Лежа на груди, ноги врозь, руки вытянуты вперед и разведены в стороны. Прогнуться и выполнить быстрое крестное движение руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

4. Лежа на груди, руки за голову. Прогнувшись, поднять плечи, повороты туловища налево и направо.

5. Лежа на спине, руки вверх. Встречным движением руками и ногами перейти в сед углом («бабочка»).

6. И.п. - сед, руки за головой: поочередное разгибание и сгибание ног, не касаясь пятками пола.

7. Сед углом, руки за голову. Согнуть одну ногу, поворачивая туловище в сторону согнутой ноги, вернуться в И.п.; тоже в другую сторону.

8. Сед углом, ноги врозь, руки вперед. Скрестные движения руками и ногами одновременно в горизонтальной плоскости.

9. Стоя на коленях. Повороты туловища налево и направо.

10. Сед на пятках, держась руками за стопы. Прогнуться, выдвинуть «таз» вперед-вверх не отпуская руками стоп.

11. Упор, сидя на пятках с наклоном вперед. Выполнить «волну» туловищем, перейти в упор лежа («колечко»).

12. Из положения полуприсед, руки вперед. Выполнить «волну» с переходом в стойку на носках, руки вверх.

13. Лежа на груди, руки вдоль туловища, ладонями опереться о пол. Прогибаясь и отрывая бедра от пола, поднять прямые ноги как можно выше.

14. Сед углом, руки вперед. Разнонаправленные маховые движения руками и ногами в стороны.

15. Сед углом. Руки вверх. Попеременные движения прямыми ногами вверх и вниз.

Упражнения с партнером.

1. Стоя спиной друг к другу с захватом под руки: поочередные наклоны вперед с подседом, поднимая партнера на спину.

2. Стоя на коленях, руки за голову (партнер прижимает колени к полу) медленно наклоняться назад.

3. Лежа на груди руки вперед (партнер прижимает плечи к полу) прогнуться, поднимая руки и туловище назад вверх до отказа.

4. Стоя лицом, друг к другу на расстоянии полутора шагов, первый поднимает руки к плечам ладонями вверх, второй стоя в наклоне прогнувшись, кладет прямые руки на ладони партнера. Первый разгибает и сгибает руки, второй сопротивляется, напрягая мышцы живота и рук.

5. Стоя ноги врозь, руки за голову. Обучающийся захватывает руки партнера у лучезапястных суставов, последний разгибает в стороны и сгибает руки. Обучающийся оказывает сопротивление.

6. То же, но у первого локти согнутых рук направлены вверх.

7. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, руки вверх наружу: опускание и поднятие рук через стороны. Обучающийся оказывает сопротивление, удерживая партнера за лучезапястные суставы.

8. Стоя в наклоне вперед прогнувшись, руки назад. Поднятие и опускание прямых рук. Партнер оказывает сопротивление.

9. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу, поднятие и опускание плечевых суставов (или круговые движения плечевым поясом). Учащийся оказывает сопротивление, положив руки на плечи своему партнеру.

10. То же, но обучающийся оказывает сопротивление, движениями снизу, создавая упор для рук своего партнера.

11. И.п. - упор лежа, ноги врозь, передвижение на руках. Обучающийся поддерживает партнера за ноги («тачка»).

12. Стоя спиной друг к другу, взяться под руки, присесть, одновременно выполняя прыжки в приседе, продвигаясь по кругу.

Упражнения в упорах.

1. Упор лежа. Сгибание и разгибание туловища.

2. Упор лежа. Сгибая руки, поднять прямую ногу назад вверх, разгибая

руки, ногу опустить в и.п.

3. Упор лежа. Толчком ног перейти в упор присев (ноги между руками, руки между ногами, ноги сбоку рук).

4. Упор лежа боком на одной руке. Толчком ног перейти в упор присев боком на одной руке.

5. Упор лежа сзади, ноги на скамейке. Прогнуться, поднимая таз как можно выше.

6. Упор лежа боком на одной руке, другая на поясе. Выгибаясь в сторону, поднять таз как можно выше, одновременно отводя руку с пояса вверх за голову. То же из упора лежа боком на другой руке.

7. Упор лежа на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

8. Упор сзади на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук.

9. Упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук.

10. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу.

11. Упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

Упражнения с набивными мячами.

1. Стойка ноги врозь, мяч внизу в вытянутых руках. Круги мячом в лицевой плоскости.

2. Сидя на скамейке мяч в руках, руки вытянуты вперед. Движение руками влево и вправо до отказа, оставляя туловище неподвижным.

3. Лежа на спине мяч за головой на вытянутых руках. Движение прямыми руками вперед до бедер и обратно.

4. Основная стойка, мяч в руках. Приседания, поднимая мяч прямыми руками вверх.

5. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски мяча двумя руками от груди.

6. Стать лицом друг к другу, мяч сверху в вытянутых руках. Броски и ловля мяча прямыми руками из-за головы.

7. То же упражнение, но из положения сидя на полу.

8. Стоя ноги врозь боком друг к другу, мяч у первого на ладони руки, поднятой в сторону. Бросок мяча партнеру одной рукой через голову.

9. То же, стоя лицом друг к другу.

10. То же упражнение из положения сидя на полу.

11. То же упражнение из положения лежа на спине.

12. Стоя лицом, друг к другу, первый, в наклоне вперед прогнувшись, держит мяч внизу между ногами в вытянутых руках. Бросок мяча партнеру прямыми руками.

13. Первый лежит на спине, мяч за головой в вытянутых руках, второй сидит лицом к первому: первый, переходя в сед, бросает мяч партнеру, партнер ловит мяч, ложится на спину, касаясь мячом пола за головой, затем переходит в сед и бросает мяч второму.

Упражнения на расслабления

Движения, включающие потряхивание кистей, предплечий, рук, плечевого пояса, расслабленные маховые и вращательные движения руками, наклоны и повороты туловища, расслабления мышц спины; упражнения для

расслабления мышц ног, успокоение дыхания и т.д.

Подвижные игры и эстафеты.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, футбол, флорбол, настольный теннис, регби, волейбол (по упрощенным правилам). Хоккей с мячом.

Упражнение на развитие ловкости.

1. Стоя на одной ноге (руки в стороны) сохранять равновесие в течение минуты. Сменить ногу и повторить упражнение. Голову во время выполнения поворачивать поочередно в стороны, не фиксируя взгляд. По мере роста навыка, выполнять упражнение с закрытыми глазами.

2. Встать на одной ноге напротив стены. Бросить мяч, а когда он отскочит от стены, стараться поймать снаряд, не глядя на него. То же проделать, сменив ногу.

3. Из положения «стоя на одной ноге», подпрыгнуть, сменив в полете ноги, чтобы приземлиться на другую. Во время следующего прыжка, вернуться в исходную позицию.

4. «Жонглирование». В каждую руку взять по мячу, подбрасывать их вверх и ловить поочередно - то левой, то правой рукой: какой рукой снаряд подбрасывают, той же и ловят.

5. Усложнить предыдущие действия можно так: снаряд подбрасывается правой рукой, ловится - левой. Затем, наоборот, теперь мячи подкидывают одновременно, но, как и в предыдущем тренинге, ловит мяч «правой» руки рука левая, а подброшенный левой рукой снаряд - правая.

6. Выполнение упражнения из акробатики (кувырки, кульбиты, перевороты).

7. Прыжки на коньках с разворотом и приземлением, одновременное ведение двух мячей - баскетбольного руками и футбольного ногами, ведение мяча с закрытыми глазами и др.)

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног, туловища.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) для хоккея направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых;
- скоростных;
- выносливости;
- ловкости;
- гибкости.

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных

Спортивные игры с применением силовой борьбы

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

Единоборство за мяч на ограниченных участках хоккейного поля.

Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.

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

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

Упражнения для развития взрывной силы.

Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера.

Бег на коньках на время на коротких отрезках.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Игры на хоккейной площадке.

Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов.

Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

Прыжки на коньках через препятствия.

Падения и подъёмы.

Игра клюшкой, стоя на коленях.

Эстафеты и игры с обведениями стоек

Уклонение от применения силовых приемов

Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.

Шпагат, полушпагат.

Упражнения с клюшкой с партнером.

«Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

СФП для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки).

Дополнительно:

Беговые упражнения с отягощениями;

Броски утяжеленного мяча;

Бег вверх по лестнице;

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки).

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки).

Дополнительно:

дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.

число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки).

Дополнительно:

выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля);

преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки).

Количество повторений рекомендуется увеличить.

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта хоккей с мячом и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта хоккей с мячом. Автобиографии выдающихся спортсменов.
	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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и 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.
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта хоккей с мячом,

	экипировка по виду спорта			подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта хоккей с мячом	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Хоккей с мячом - командный игровой вид спорта. Эта игра способствует разностороннему физическому развитию и предъявляет к его организму исключительно высокие требования. Широкая вариативность в характере нервно-мышечных усилий, постоянная смена двигательных режимов в игровой деятельности хоккеистов сопряжены с проявлением физических способностей. Хоккеист обязан в совершенстве владеть многими сложными двигательными навыками, которые предъявляются в связи с постоянно меняющимися условиями игры. В игре ценится скорость движений, эффективное использование разнообразных двигательных действий в различных ситуациях тактической игры на поле. К факторам, определяющим подготовку хоккеистов, относятся правила соревнований, условия их проведения и спортивный календарь: продолжительность сезона и количество игр.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки в Учреждении устанавливаются следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основной целью является подготовка спортивного резерва для команд Нижегородской области и Российской Федерации.

На каждом этапе решаются конкретные задачи.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс преимущественно направлен на развитие личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение амплуа спортсмена.

На тренировочном этапе планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена требует решения сложной задачи - параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. Данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующем этапе, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» учитываются Учреждением в годовом учебно-тренировочном плане согласно таблице № 5.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки согласно таблице № 1.

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.

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

6.1. 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки согласно таблицам № 13 и 14;
- обеспечение спортивной экипировкой согласно таблицам № 15 и 16;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(согласно приложения № 10 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 13

№ 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

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

8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для заточки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойка для обводки	штук	30
12.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук	2

Таблица № 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наимено- вание	Единица измерения	Расчетна я единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучаю- щегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучаю- щегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой

(согласно приложения № 11 к ФССП по виду спорта «хоккей с мячом»,
утвержденному приказом Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870)

Таблица № 15

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

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1.	Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
2.	Букатин, А.Ю., Перегудов, Ю.Н. Начальное обучение технике катания на коньках // Хоккей: Ежегодник. 1985. С. 43–49.
3.	Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
4.	Виноградов, В.А., Епихин, Г.П., Понугаев В.Г., Семиразумов, В.И. Хоккей с мячом: Учебное пособие для КФК. Изд. 2. М.: Физкультура и спорт, 1961.
5.	Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982. 24 с.
6.	Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
7.	Зиганшин, О.З. Педагогический контроль в процессе подготовки юных спортсменов в хоккее с мячом Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной науч. конференции 18–20 марта 1997 г., Хабаровск: ДВГАФК. 36 с.
8.	Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 1973.
9.	Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
10.	Павленко, В.Ф. Специальная гимнастика хоккеистов на льду. Хабаровск, 1984.
11.	Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
12.	Панин И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры. Москва, Советский спорт, 2005, 108 с.

Интернет ресурсы:

1. www.minsport.gov.ru
2. www.rusbandy.ru