

Администрация городского округа «Город Архангельск»  
Управление по физической культуре и спорту

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
городского округа «Город Архангельск»  
«Спортивная школа «Каскад»  
(МБУ ДО СШ Каскад)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ Каскад  
Т.В. Коршунова

Приказ № 420-р от 30.12.2022 г.

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

### по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки – 3 года обучения,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет  
обучения,

этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Срок реализации программы: 5 лет

Год составления: 2022 год

г. Архангельск  
2022 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	3
1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы .....	3
1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .8	
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.....	8
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5 Календарный план воспитательной работы .....	13
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
2.7 План инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «хоккей» .....	18
3. Система контроля.....	20
3.1. Итоги освоения Программы.....	20
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки .....	22
4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей» .....	24
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.2 Учебно-тематический план.....	48
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	55
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	56
6.1 Материально-технические условия реализации Программы .....	56
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	56
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы .....	57

# **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

## **1. Общие положения**

### **1.1 Предназначение дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578) (далее – ФССП). Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267, а также следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»», зарегистрированный Министерством юстиции РФ № 71578 от 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

Программа является нормативным, локальным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Город Архангельск» «Спортивная школа «Каскад» (далее – МБУ ДО СШ Каскад) и предназначена для использования тренерами-преподавателями при проведении образовательного процесса.

### **1.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы**

**Целью** реализации 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:**

**оздоровительные:**

- укрепление здоровья обучающихся и формирование умений использования средств физической культуры и спорта во благо человека;
- формирование знаний по здоровому и безопасному образу жизни;
- приобщение к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;

**обучающие:**

- формирование общих представлений о хоккее, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- формирование знаний о функциональных возможностях организма средствами физической культуры и спорта;
- формирование знаний по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале;
- формирование знаний о способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовки;
- изучение и совершенствование основных технико-тактических приемов в хоккее;
- формирование умений осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- формирование умений анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- формирование знаний и навыков инструкторской деятельности и судейской практики;
- обеспечение условий для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта;

**развивающие:**

- развитие общей работоспособности и выносливости обучающихся;
- развитие быстроты, координации, ловкости, силы и скоростно-силовых качеств, необходимых для хоккея;
- развитие концентрации внимания;
- развитие навыка автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

**воспитательные:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- воспитание ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание осмысленного отношения к занятиям физической культуры и спортом;

**спортивные:**

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая, инструкторская и судейская подготовка, соответствующая виду спорта «хоккей»;
- выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта «хоккей»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты** освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- знание истории физической культуры и спорта своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физическими упражнениями и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- готовность соблюдать правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности;

- ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

**Метапредметные результаты:**

*универсальные познавательные действия:*

- анализировать влияние занятий физическими упражнениями и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест для занятий спортом и правилами предупреждения травматизма;

*универсальные коммуникативные действия:*

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий тактической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения;

*универсальные учебные регулятивные действия:*

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма;

- активно взаимодействовать в условиях учебно-тренировочной и спортивной деятельности, ориентироваться на указания тренера-преподавателя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **Предметные результаты:**

##### **На этапе начальной подготовки обучающийся научится:**

- основам безопасного поведения при занятиях спортом;  
- повысит уровень физической подготовленности  
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости;

- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;  
- владеть основами техники вида спорта «хоккей»;  
- технике передвижения на коньках, техникой владения клюшкой и шайбой на месте и в движении;

- элементам групповой и командной тактики;  
- техническими элементами, навыками и приемами игры в хоккей  
- применять изученную технику и тактику в условиях соревновательной деятельности;

- теоретическим знаниям об антидопинговых правилах;  
- соблюдать антидопинговые правила;  
- ежегодно выполнять промежуточное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- раскрывать значение физической культуры и спорта в жизни человека, влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье;

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

- основным правилам поведения хоккеиста;  
- теоретическим основам судейства.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающийся научится:**

- правилам безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- выполнять общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости, с увеличением дозировки;
- играть по правилам в подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно разрабатывать комбинации на основе изученных технико-тактических действий;
- тактике проведения технико-тактических действий;
- самостоятельно составлять тактический план в соревновательной деятельности с известным противником;
- применять изученную технику и тактику в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять промежуточное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- основам саморегуляции и самоконтроля;
- судейству соревнований в качестве линейного судьи;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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 третьего года;
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства обучающийся научится:**

- совершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- теоретическим знаниям и навыкам оказания первой доврачебной помощи;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных реке одного раза в два года;
- принимать участие в официальных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- показывать результаты, соответствующие присвоению «первого спортивного разряда» не реке одного раза в два года;

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять здоровье;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнить спортивный разряд «первый спортивный разряд»

## **2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Хоккей** - олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством спортивной подготовки в центрах спортивной подготовки. Качество процесса подготовки зависит от программного обеспечения. Настоящая программа предназначена для работы с хоккеистами на этапах спортивной подготовки, в ней отражены основные положения теории и методики спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований, обобщен передовой практический опыт.

Современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки хоккеистов, отбора одаренных детей, способных пополнять ряды ведущих спортсменов, поиска все более эффективных средств и методов тренировочной работы.

Четкая организация тренировочного процесса и высокое качество деятельности тренерского состава являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания квалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов хоккейных команд.

### **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**

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

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. При комплектовании групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц составляет не более двух лет.

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

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».



**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШ Каскад, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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 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.

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.

Таблица № 2

## Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

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

**Виды (формы) обучения**, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают: учебно-тренировочные занятия; учебно-тренировочные мероприятия, спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

**Учебно-тренировочные занятия** проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой). Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

**Учебно-тренировочные мероприятия** включают в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице № 3.

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

### **Спортивные соревнования**

Организация (МБУ ДО СШ Каскад), реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в данной Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, игры, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию выполняют как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице № 4.

## Объем соревновательной деятельности

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

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО СШ Каскад ежегодно на 52 недели.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО СШ Каскад, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 5

## Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства				
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет							
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	12	14	16	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	4						
		Наполняемость групп (человек)										
		14	14	10	10	6						
1.	Общая физическая подготовка	52	74	50	68	63	72	82	94	86	118	118

2.	Специальная физическая подготовка	12	18	18	36	63	74	82	104	144	144	154
3.	Участие в спортивных соревнованиях *	-	-	18	78	94	110	144	150	160	184	200
4.	Технико-тактическая подготовка	98	130	126	112	150	176	166	188	244	244	274
5.	Теоретическая и психологическая подготовка	14	16	20	38	64	72	92	112	82	82	90
6.	Контрольные мероприятия (тестирование, контроль)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	10	12	16	20	20
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	52	68	74	78	184	218	250	270	302	346	386
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1144</b>	<b>1248</b>

**Примечание.** В годовом учебно-тренировочном плане в разделе № 3. Участие в спортивных соревнованиях\* могут быть внесены изменения в соответствии с графиком соревнований на календарный год.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

**Календарный план** воспитательной работы составляется МБУ ДО СШ Каскад на учебный год с учетом учебного 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;
- привитие основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи	В течение года



		и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШ Каскад	В течение года

	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)		
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 (МБУ ДО СШ Каскад), реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ Каскад осуществляет реализацию мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводит с обучающимися занятия, на

которых доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (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»).

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

Таблица № 7

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

Этап спортивно-подготовки	Мероприятия		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Форма проведения	Название мероприятия		
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для детей и родителей.
	3. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Веселые старты» «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн-курс «Ценности спорта» «Антидопинг»	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Предоставить необходимую информацию на сайте МБУ ДО СШ Каскад, использовать памятки для детей и родителей.

	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	1 раз в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях.
	4. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение мероприятия с соблюдением правил техники безопасности. Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	5. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

### **2.7 План инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей»**

Инструкторская и судейская практика в МБУ ДО СШ Каскад проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей» представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

#### **План инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей»**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
<b>Инструкторская и судейская практика</b>		
Этап начальной подготовки	Инструкторская и судейская практика (второго, третьего, четвертого года обучения): Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.	в течение всего обучения

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет обучения: - выполнение заданий по построению и перестроению группы; - проведение разминки; - составление комплекса ОРУ. Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет обучения: - организация и руководство группой; - подача команд; - организация и выполнение упражнений; - показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением; - участие в судействе соревнований в качестве линейного судьи.	в течение всего обучения  согласно календаря соревнований
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях.	в течение всего обучения  согласно календаря соревнований

### 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «хоккей»

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «хоккей» указаны в таблице № 9.

Таблица № 9

#### Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по виду спорта «хоккей»

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Врачебный контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.	в течение обучения
	<i>Педагогические средства восстановления:</i> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и	в течение обучения



	<p>соревновательных нагрузок; - правильное построение тренировочного занятия. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. <i>Психологические средства восстановления:</i> применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор». <i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие. <i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.	2 раза в год
	Медицинское обследование перед соревнованиями	согласно календаря соревнований
	Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.	в течение обучения
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i> - рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; - правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки; - рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок; - оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок; - правильное построение тренировочного занятия; - систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. <i>Гигиенические средства восстановления:</i> рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. <i>Психологические средства восстановления:</i> - психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»; - применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки. <i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические</p>	в течение обучения

	<p>средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.</p>	2 раза в год
	<p>Медицинское обследование перед соревнованиями</p>	согласно календаря соревнований
	<p><i>Педагогические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;</li> <li>- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;</li> <li>- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;</li> <li>- правильное построение тренировочного занятия;</li> <li>- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.</li> </ul> <p><i>Гигиенические средства восстановления:</i></p> <p>рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.</p> <p><i>Психологические средства восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;</li> <li>- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.</li> </ul> <p><i>Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):</i> фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.</p> <p><i>Оздоровительные средства восстановления:</i> пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.</p>	в течение обучения

### 3. Система контроля

#### 3.1. Итоги освоения Программы

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

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- раскрывать значение физической культуры и спорта в жизни человека, влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- овладеть техникой передвижения на коньках, техникой владения клюшкой и шайбой на месте и в движении;
- владеть элементами групповой и командной тактики;
- владеть техническими элементами, навыками и приемами игры в хоккей
- применять изученную технику и тактику в условиях соревновательной деятельности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году
- знать основные правила поведения хоккеиста;
- знать теоретические основы судейства
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- знать правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- самостоятельно разрабатывать комбинации на основе изученных технико-тактических действий;
- знать тактику проведения технико-тактических действий;
- самостоятельно составлять тактический план в соревновательной деятельности с известным противником;
- применять изученную технику и тактику в условиях соревновательной деятельности;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять промежуточное и итоговое тестирование, которое включает нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
- обучиться основам саморегуляции и самоконтроля;
- научиться судейству соревнований в качестве линейного судьи
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- 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 третьего года;
- выполнить спортивный разряд, необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- усовершенствовать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовки;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- владеть теоретическим знаниям и навыкам оказания первой доврачебной помощи;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания), основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.
- выполнить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

Таблица № 10

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

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

Таблица № 11

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,50	6,20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8 6,4	
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5 15,0	
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».	

Таблица № 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0



1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для	с	не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

#### **4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»**

Разработка рабочих программ по виду спорта «хоккей» относится к компетенции МБУ ДО СШ Каскад и реализуется ею самостоятельно.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы по виду спорта «хоккей»:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Рабочие программы спортивной подготовки, разрабатываются тренерами-преподавателями самостоятельно (допускается методическая помощь инструктора-

методиста), при этом содержание и планируемые результаты не должны быть ниже, чем содержание и планируемые результаты соответствующей Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа разрабатывается ежегодно на один учебный год.

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

##### **Этап начальной подготовки**

##### **1-й год обучения этапа НП**

##### **Теоретическая подготовка.**

**Физическая культура и спорт.** 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..

**История возникновения вида спорта.** Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**Терминология хоккея. Показатель полезности** - характеристика игрока, отображающая соотношение заброшенных или пропущенных командой шайб, когда тот или иной игрок находился на льду. Этот показатель может вычисляться как в отдельной игре, так и в сумме всех игр за сезон. К вратарям не применяется. **Время на льду** - показатель, отражающий время проведённое непосредственно на льду конкретным хоккеистом. **Сухой матч (Игра на "0")** - матч, записываемый статистику вратаря, если тот на протяжении всей игры успешно отражал все атаки команды-соперника и не пропустил ни одной шайбы в свои ворота. **Арбитр (Судья)** - обладающий специальными умениями и полномочиями участник хоккейного матча. Права и обязанности судьи определяются правилами турнира. Арбитры подразделяются на судей в поле (на льду) и судей в бригаде (за пределами льда). **Вбрасывание** - ввод шайбы в игру, в начале матча или после остановки игры. С момента вбрасывания начинается отсчёт времени матча. **Вне игры (Офсайд)** - возникает в том случае, когда оба конька атакующего игрока пересекут синюю линию (в зоне атаки) до того, как это сделает шайба. При этом, если синюю линию пересекла только клюшка, или игрок заехал за синюю линию только одним коньком - нарушения нет и можно продолжать играть. **Проброс** - бросок шайбы игроком со своей части поля, когда шайба пересекает красную линию у ворот противника, не зацепив никого из игроков. После проброса шайбу вбрасывают в зоне пробросившей команды. **Нарушение** - несоблюдение правил игры в хоккей с шайбой. Карается различными штрафами в виде удаления или штрафного броска. Штрафы за различные нарушения прописаны в правилах игры в хоккей. **Игра в большинстве/меньшинстве** - численное преимущество, либо наоборот меньшинство, команды, когда игрок одной из команд за нарушение правил удаляется с площадки. **Овертайм** - добавочное время, которое выделяется судьями после окончания трёх периодов по 20 минут при равном счёте для выявления победителя и продолжается до первой заброшенной шайбы. Продолжительность овертайма определяется правилами. **Буллит** - штрафной бросок шайбы. Буллиты бывают как послематчевыми, так и игровыми. Послематчевые могут назначаться для выявления победителя по окончании основного и дополнительного игрового времени. Игровой буллит назначается тогда, когда было совершено нарушение правил, против игрока, который вышел один на один с вратарем, и благодаря нарушению был лишен возможности забить гол. **Тайм-аут** - перерыв в хоккее с шайбой, назначаемый по просьбе одной из команд. Каждой команде разрешено взять один 30-секундный тайм-аут в течение основного или дополнительного времени.

**Гигиенические основы.** 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.** Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

**Самоконтроль в процессе занятий.** 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**  
Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. спорта

**Теоретические основы судейства. Правила вида спорта** 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.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Оборудование и спортивный инвентарь.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.** общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке.

**Общеразвивающие упражнения для развития ловкости.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

**Общеразвивающие упражнения для развития быстроты.** Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×10 м. Бег по сигналу. опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

**Общеразвивающие упражнения для развития силы.** общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка. общеразвивающие упражнения для развития выносливости. чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

**Подвижные игры и эстафеты.** подвижные игры: «Игры в касания», «Космонавты», «Караси и щука», «Два мороза», «Эстафета зверей», «Петушинный бой»,

«Бег за флажками», «Кто быстрее», «Бег пингвинов». Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Статически-пассивная гибкость;
2. Статически-активная гибкость;
3. Базовые двигательные навыки;
4. Координация, равновесие;
5. Сложная моторика;
6. Быстрота простой двигательной реакции;
7. Быстрота сложной двигательной реакции;
8. Меткость;
9. Динамическая гибкость (кинетическая);

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Длительный равномерный бег на коньках. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом.

#### **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 приёмов, резкая смена направления бега.

А также различные упражнения для развития гибкости, меткости, координации, равновесия и сложной моторики.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Техническая подготовка:**

1. **Базовые технические навыки:** Вставание со льда, скольжение на двух ногах (в максимальном приседе) скольжение на одной ноге лицом вперед, скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед), скрестные шаги с продвижением бег на месте, в движении/спиной вперед прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы, скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед), скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед), выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах.

2. **Скольжение на ребрах лезвий коньков:** Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед, скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед, скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед, скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед, толкание партнера, тяга партнера, борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание), слалом – со сменой ведущей ноги, слалом через препятствия, клюшки на льду.

3. **Повороты и переходы:** Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п), бег скрестными шагами лицом вперед (Зл/Зп) быстро; Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п); крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда; повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны, катание по кругу с движением «внешней»

ногой «полуфонарик»; катание по кругу спиной вперед с движением; «внутренней» ногой «полуфонарик»; катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»; поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п); поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п); «Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги; переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед.

4. **Бег скользящими шагами:** Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами, слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки), бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера, бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами.

5. **Старты лицом и спиной вперед:** V-старт лицом вперед, старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п), старт спиной вперед полуфонариками, старт спиной вперед скрестными шагами.

6. **Торможения и остановки:** Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение внутренней/внешней стороной лезвия; торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»; торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед; торможение одной ногой (л/п); при скольжении спиной вперед; «полуфонарик», движение одной ногой (л, п) «полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой; «полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки) разные варианты; «полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную; «полуфонарик» с продолжением скрестного движения, со сменой ноги.

7. **Бег спиной вперед:** Скольжение на двух коньках спиной вперед; скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед; слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки); слалом, со сменой толчковой ноги; «полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги.

8. **Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения):** Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование;

9. **Техника владения клюшкой и шайбой в движении:** ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование, Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п) Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п); ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко; «тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п); ведение шайбы клюшкой и коньками.

10. **Обводка:** Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра); ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами; ведение с передвиганием шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки; ведение с передвиганием шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки; ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений; ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу; ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины; ведение двух шайб.

11. **Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте:** Прием и остановка клюшкой (крюком); передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке; передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке; передача шайбы броском с отскоком от борта; передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке; передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке.

12. **Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении:** передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении; передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении; передача шайбы в парах с комбинированием; передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»; передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны; передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны.

13. **Броски:** Бросок кистевой с «удобной» стороны низом; бросок кистевой с «неудобной» стороны низом; бросок кистевой в движении обманное движение: бросок



показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»; обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной».

**14. Преследования и отбор шайбы:** Отбор клюшкой подбивание; отбор клюшкой наложение; опека партнера; подкат.

**15. Индивидуальная тактика:** Резкое изменение направления движения «улитка»; контролируемая потеря, оставление шайбы; обманный бросок: показываем сопернику, обходим, продолжаем движение; обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами; обманное движение корпусом «раскачивание»; отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону; контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация; тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков; выставление корпуса; передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы; атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника

**Тактическая подготовка:**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
7. Индивидуальная тактика в обороне, дистанция;
8. Выходы из своей зоны;
9. Зонная оборона.

**Игровая подготовка:**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре;
2. Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
3. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.

**Медицинские, медико-биологические мероприятия.** Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

**Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

*Гигиенические средства восстановления:* рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:* применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):* фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

**Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).**

Педагогический контроль: входная диагностика и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

## 2-й год обучения этапа НП

### Теоретическая подготовка.

**Физическая культура и спорт.** Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Распорядок дня школьника.

**История возникновения вида спорта.** Хоккей в Российской Федерации сегодня. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

**Терминология хоккея.** **Атака** - действия команды, направленные на забрасывание шайбы в ворота противника. Атака начинается, когда команда отбирает шайбу, и кончается с потерей шайбы, либо взятием ворот. **Защита** - действия команды, направленные на защиту своих ворот. Действия в защите начинаются когда команда теряет шайбу, и кончаются с отбором шайбы, либо взятием ворот. **Бросок** - общее название для действия в хоккее с шайбой, результатом которого является движение последней в том или ином направлении под действием удара клюшкой. **Щелчок (Слэшшот)** - разновидность броска шайбы, особенностью которого являются замах клюшки и её удар об лёд перед шайбой. Благодаря этому удару, клюшка слегка прогибается перед ударом, а крюк скользит 3-5 см по поверхности льда перед тем, как достигает ребра шайбы. Таким образом, скорость шайбы оказывается выше, поскольку на шайбу действует скорость движения крюка, масса хоккеиста, а также сила упругости клюшки. **Кистевой бросок** - самый распространённый и наиболее точный бросок в хоккее. Выполняется внутренней стороной крюка за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть "нижней" руки. **Бросок с неудобной руки** - разновидность броска, при котором удар по шайбе наносится при помощи внешней стороны крюка. Считается одним из самых технически сложных видов броска.

**Правила соревнований:** требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях. Система проведения соревнований. Определение победителя.

**Гигиенические основы.** Гигиенические требования к хоккейной экипировке.

**Закаливание организма.** Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

**Самоконтроль в процессе занятий.** Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме. Правила самостраховки при падениях.

**Режим дня и питание обучающихся.** Расписание учебного – тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности.

**Техника и тактика вида спорта.** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**Оборудование и спортивный инвентарь.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### Общая физическая подготовка.

**Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.** Ранее изученные упражнения. **Общеразвивающие упражнения без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. **Общеразвивающие упражнения с предметами:** обручем, гимнастической палкой, скакалкой. **Упражнения на снарядах:** висы на гимнастической стенке, на перекладине. **Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).** Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

**Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.** Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким

шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты.

**Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты.** Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты.

**Общеразвивающие упражнения на развитие силы.** Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в висе. Прыжки: с высоты 30-40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1-2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой.

**Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.** Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3-4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10-12 раз.

**Подвижные игры и эстафеты.** Подвижные игры: «Белые медведи», «Совушка», «Волки во рву», «Передача мяча в колоннах», «Лиса и куры», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Ящерица», «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Бег командами». Эстафета с палками и прыжками. Эстафета с бегом (4-5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4-5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4-5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3-4 этапа по 8 м).

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Статически-пассивная гибкость;
2. Статически-активная гибкость;
3. Базовые двигательные навыки;
4. Координация, равновесие;
5. Сложная моторика;
6. Быстрота простой двигательной реакции;
7. Быстрота сложной двигательной реакции;
8. Меткость;
9. Динамическая гибкость (кинетическая);

#### **Упражнения для развития взрывной силы.**

Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные

на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Длительный равномерный бег на коньках. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом.

#### **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 приёмов, резкая смена направления бега.

А также различные упражнения для развития гибкости, меткости, координации, равновесия и сложной моторики.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Техническая подготовка:**

1. **Базовые технические навыки:** вставание со льда; скольжение на двух ногах (в максимальном приседе); скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»; скрестные шаги через клюшку; упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим; прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы; выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах; танцы на льду (лунная походка)

2. **Скольжение на ребрах лезвий коньков:** скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед; скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед; скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед; скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед; борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание) ; слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед; слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед; слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без) ; бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро; бег скользящими шагами; бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера; бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами;

3. **Старты:** V-старт лицом вперед; старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п); старт спиной вперед скрестными шагами.

4. **Торможения и остановки:** торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед; торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед;

5. **Бег скользящими шагами:** «полуфонарик», движение одной ногой (л, п) ; «полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой; «полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты; «полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную; «полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой.

6. **Бег спиной вперед:** скольжение на двух коньках спиной вперед; скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед; слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки); слалом, со сменой толчковой ноги; «полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги.

7. **Повороты и переходы:** крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда; повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны; катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой; переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход; поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п) ; поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п) ; переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед; «кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги.

8. **Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения):** ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование.

9. **Техника владения клюшкой и шайбой в движении:** ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование ведение шайбы, не отрывая от

крюка, «улитка» 360° (л/п); ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п) ; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко ведение шайбы клюшкой и коньками.

10. **Обводка:** ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений; ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу; ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины; ведение двух шайб обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря; с «удобной» стороны; обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны; обводка соперника.

11. **Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте:** прием и остановка клюшкой (крюком).

12. передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны; в основной стойке; передача шайбы броском с отскоком от борта; передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны; в основной стойке.

13. **Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении:** передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении; передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении; передача-прием шайбы в парах с комбинированием; передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность; передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» и «неудобной» стороны; передача шайбы «оставлением».

14. **Броски:** бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом; бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом; бросок кистевой в движении; бросок кистевой после приема передачи с разных сторон; бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот; обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны; обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны.

15. **Преследования и отбор шайбы:** подкат и загон соперника к борту; отбор клюшкой, наложение; преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3) ; поднимание и наложение клюшки соперника; выбивание шайбы клюшкой.

16. **Индивидуальная тактика:** изменение скорости катания; резкое изменение направления движения «улитка»; контролируемая потеря, оставление шайбы; обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение; обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами ; обманное движение корпусом «раскачивание» ; отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация; ситуации 1 в 1; выставление корпуса; катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы; атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника.

17. **Индивидуальная тактика в обороне:** ситуации 1 в 1; держать дистанцию между нападающими и защитниками; ситуации 2 в 1; «закрытие» действий соперника.

18. **Групповая тактика нападения** передача – ускорение – прием шайбы; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя; ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.) ; выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками) ; ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения; ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения; выход на ворота по центру (второй игрок) ; выход из своей зоны передачей через центр групповая тактика обороны; групповая тактика обороны; зонная оборона – базовые знания и умения; зонная оборона – смена фланга.

19. **Вбрасывания:** Базовые навыки игры на вбрасывании.

**Тактическая Подготовка:**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;

7. Индивидуальная тактика в обороне, дистанция;
8. Выходы из своей зоны;
9. Зонная оборона.

#### **Игровая подготовка:**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре;
2. Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
3. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.

**Медицинские, медико-биологические мероприятия.** Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача.

#### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

*Гигиенические средства восстановления:* рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:* применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):* фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

#### **Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).**

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

### **3-й год обучения на этапе НП**

#### **Теоретическая подготовка.**

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Физическая подготовленность. Физические качества.

**История возникновения вида спорта.** История развития хоккея в Российской Федерации. Основы групповой и командной тактики хоккея

**Терминология хоккей.** **Усы** - зоны, находящиеся по бокам пятаков. Считаются одними из самых убойных точек для броска. **Гол (Взятие ворот)** - попадание шайбы в ворота, при котором шайба полностью пересекает линию ворот и не было зафиксировано нарушения правил. **Дубль** - два забитых гола, одним игроком, в одном матче. **Хет-трик** - три забитых гола, одним игроком, в одном матче. **Хет-трик Горди Хоу** - неофициальное название особого вида хет-трика, когда игрок в течение одного матча забрасывает шайбу, делает голевую передачу и участвует в драке. **Классический хет-трик** - три гола, забитых одним игроком в течение одного периода; либо три подряд забитых шайбы одним игроком. **Покер** - четыре забитых гола, одним игроком, в одном матче. **Автогол** - гол,

забитый игроком в собственные ворота. **Голевой пас** - передача шайбы от одного или двух игроков одной команды, в результате которой был забит гол. Если шайба коснулась игрока соперника, то голевой пас не засчитывается. **Очко** - условная награда, которую дают игроку, забросившему шайбу в ворота противников или отдавшему голевую передачу.

**Правила соревнований.** Жесты судьи и их объяснение. Требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: общая разминка, анализ протокола соревнований. Система проведения соревнований. Определение победителя.

**Теоретические основы судейства.** Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.

**Гигиенические основы.** Гигиенические требования к одежде, обуви и хоккейной экипировке. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

**Закаливание организма.** Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

**Самоконтроль в процессе занятий.** Понятие о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме. Правила самостраховки при падениях и столкновениях на льду.

**Режим дня и питание обучающихся.** Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

**Техника и тактика вида спорта.** Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

**Оборудование и спортивный инвентарь.** Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

### **Общая физическая подготовка.**

**Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.** Ранее изученные упражнения. **Общеразвивающие упражнения без предметов:** основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. **Упражнения на снарядах:** на перекладине, на гимнастической стенке. **Упражнения у стены для формирования осанки.** **Упражнения на расслабление мышц:** напряжение - расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). **Гимнастический мост из положения лежа на спине.**

**Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.** Ранее изученные упражнения. **Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую.** **Равновесие:** ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). **Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны.** **Челночный бег 3×10 м.** **Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке).** **Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.**

**Общеразвивающие упражнения на развитие быстроты.** Ранее изученные упражнения. **Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений.** **Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места.** **Прыжки со скакалкой.** **Подвижные игры и эстафеты.**

**Общеразвивающие упражнения на развитие силы.** Ранее изученные упражнения. **Прыжки:** с высоты 40-60 см, многократные прыжки до 6-8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. **Упражнения с предметами:** набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор, скакалка. **Акробатические упражнения:** кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в

приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким); борцовский мост из положения лежа на спине. Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены.

**Общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.** Ранее изученные упражнения. Бег до 5-6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

**Подвижные игры и эстафеты.** Подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Метко в цель», «Кто обгонит?», «Попади в мяч», «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Прыгуны и пятнашки», «Защищай товарища», «Ловкие и меткие», «Перемена мест», «Большая эстафета по кругу». Эстафета с бегом (5-6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5-6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5-6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

### **Специальная физическая подготовка.**

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Статически-пассивная гибкость;
2. Статически-активная гибкость;
3. Базовые двигательные навыки;
4. Координация, равновесие;
5. Сложная моторика;
6. Быстрота простой двигательной реакции;
7. Быстрота сложной двигательной реакции;
8. Меткость;
9. Динамическая гибкость (кинетическая);

### **Упражнения для развития взрывной силы.**

Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнёра плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

### **Упражнения для развития выносливости.**

Длительный равномерный бег на коньках. Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Игры на поле для хоккея с мячом.

### **Упражнения для развития ловкости.**

-Эстафеты. 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 приёмов, резкая смена направления бега.

А также различные упражнения для развития гибкости, меткости, координации, равновесия и сложной моторики.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### **Техническая подготовка:**

1. **Базовые технические навыки:** вставание со льда; скольжение на двух ногах (в максимальном приседе); скольжение на одной ноге, различные варианты – лицом и спиной вперед, «пистолет»; скрестные шаги через клюшку; упражнения в парах – зеркальные повторения за ведущим; прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы; выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы.

2. **Скольжение на ребрах лезвий коньков:** скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед; скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед; скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной



вперед; скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед; борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание) ; слалом, короткий – со сменой ведущей ноги лицом и спиной вперед; слалом через препятствия, клюшки на льду, лицом и спиной вперед; слалом лыжный, лицом и спиной вперед (с тягой партнера и без) ; бег скрестными шагами, лицом и спиной вперед (3л/3п) быстро.

3. **Старты:** Старт и торможение со сменой и без смены направления, лицом и спиной вперед; старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п); старт спиной вперед скрестными шагами.

4. **Торможения и остановки:** торможение одной ногой (л/п) внешней и внутренней поверхностью лезвия; торможение двумя лезвиями параллельное; торможение с резким изменением направления (зигзаг).

5. **Бег скользящими шагами:** «полуфонарик» в различных вариантах; скольжение лицом вперед – работа над техникой «полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты.

6. **Бег спиной вперед:** скольжение на двух коньках спиной вперед с тягой партнера и без; скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед с тягой партнера и без; слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки); слалом, со сменой толчковой ноги;

7. **Повороты и переходы:** крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда; повороты на 360° плавно и резко без отрыва коньков ото льда со сменной стороны; катание по кругу лицом и спиной вперед «полуфонариками», с движением внешней и внутренней ногой; переходы прыжком на 180° без торможения, смена направления, открытый переход; поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п) ; поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п) ; переходы – спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед со сменой направления движения; «кораблики», движение по кругу со сменой ведущей ноги.

8. **Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения):** ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое и широкое комбинирование.

9. **Техника владения клюшкой и шайбой в движении:** ведение шайбы – узкое-широкое, по диагонали и вперед-назад, комбинирование, одной рукой и двумя; не отрывая от крюка, «улитка» 360° (л/п) одной рукой и двумя; ведение шайбы «с переносом» (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п) одной рукой и двумя; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька; ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко; ведение шайбы клюшкой и коньками; «тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п), одной рукой и двумя.

10. **Обводка:** Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра), одной рукой и двумя; перебрасывание шайбы через клюшку, лежащую на льду; ведение шайбы по траектории между пилонами; ведение шайбы при скольжении «корабликами»; ведение шайбы при скольжении скрестными шагами по кругу; ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами, одной рукой и двумя ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений, одной рукой и двумя ; ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу, одной рукой и двумя; ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины; обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «удобной» стороны; обводка вратаря с броском в ворота между коньков вратаря с «неудобной» стороны; обводка соперника.

11. **Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте:** прием и остановка клюшкой (крюком).передача шайбы броском с «удобной» и «неудобной» стороны; в основной стойке; передача шайбы броском с отскоком от борта; передача шайбы подкидкой с «удобной» и «неудобной» стороны в основной стойке.

12. **Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении:** передача-прием шайбы броском с «удобной» стороны в движении; передача-прием шайбы броском с «неудобной» стороны в движении; передача-прием шайбы в парах с комбинированием; передача-прием шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной» и обратная последовательность; передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной»

и «неудобной» стороны; передача шайбы «оставлением»; передачи шайбы в одно касание; длинная передача «парашютиком» .

**13. Броски:** бросок кистевой с «удобной» стороны низом и верхом; бросок кистевой с «неудобной» стороны низом и верхом; бросок кистевой в движении; бросок кистевой после приема передачи с разных сторон; бросок по воротам с выкатыванием из-за ворот; обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной» стороны; обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной» стороны; щелчок низом; добивание; подправления шайбы на льду, на месте – низом и верхом; подправления шайбы в воздухе, на месте, «удобной» и «неудобной» стороны.

**14. Преследования и отбор шайбы:** подкат и загон соперника к борту; отбор клюшкой, наложение; преследование шайбы (различные ситуации 1 в 2, 1 в 3, 2 в 3) ; поднимание и наложение клюшки соперника; выбивание шайбы клюшкой; подбивание клюшки соперника; основы силовой борьбы, техника принятия на себя силового приема; блокирование передачи/бросков на линии броска соперника.

**15. Индивидуальная тактика:** изменение скорости катания; резкое изменение направления движения «улитка»; контролируемая потеря, оставление шайбы; обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение; Обманные движения коньками – обманный поворот, остановка и т.д.; обманное движение корпусом «раскачивание»; ситуации 1 в 1; открывание под передачу – лицом к шайбе; защита шайбы частями тела – рукой, бедром, телом, маневрирование и уход от соперника; подбор шайбы в зоне обороны – используя ложные действия и закрывание шайбы; катание с целью создания лучшей позиции для приема шайбы; атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника.

**16. Индивидуальная тактика в обороне:** ситуации 1 в 1; держать дистанцию между нападающими и защитниками; ситуации 2 в 1; опека соперника без шайбы; выход на соперника; возврат в оборону и вынуждение соперника отойти к борту; игра против соперника с шайбой, давление.

**17. Групповая тактика нападения** передача – ускорение – прием шайбы; скрещивание с оставлением шайбы партнеру / скрещивание с сохранением шайбы у себя; ситуации 2 в 2 (на входе в зону нападения, в углах и т.д.) ; выход из своей зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, передача между защитниками) ; ситуация 2 в 1 в углах в зоне нападения; ситуация 2 в 1 на входе в зону нападения; выход на ворота по центру (второй игрок) ; выход из своей зоны передачей через центр групповая тактика обороны; зонная оборона – базовые знания и умения; зонная оборона – смена фланга.

**18. Вбрасывания:** Позиции игроков при вбрасывании; элементы борьбы – блокирование клюшки соперника, выигрывание вбрасывания вперед с «удобной» и «неудобной» стороны.

#### **Тактическая Подготовка:**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
7. Выходы из своей зоны;
8. Зонная оборона;
9. Индивидуальная тактика в обороне;
10. Групповая тактика нападения;
11. Групповая тактика в обороне

#### **Игровая подготовка:**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре;
2. Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
3. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;

резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне.

**Психологическая подготовка.** Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. Воспитание трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. Овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

**Участие в спортивных соревнованиях.** Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Первый опыт соревновательной практики обучающиеся приобретают, участвуя в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых Организацией (МБУ ДО СШ Каскад).

**Инструкторская и судейская практика.** Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке.

**Медицинские, медико-биологические мероприятия.** Обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование (2 раза в год). Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Соблюдать гигиенические требования к местам тренировок и соревнований, спортивной одежде и обуви.

#### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- правильное построение тренировочного занятия.

*Гигиенические средства восстановления:* рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:* применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор».

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяться только под контролем врачебного персонала):* фармакологические средства восстановления, кислородотерапия, теплотерапия, электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

#### **Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).**

Педагогический контроль: входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 10). Промежуточная аттестация.

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

#### **Обучение на учебно-тренировочном этапе (до двух лет)**

##### **Теоретическая подготовка.**

**Физическая культура и спорт.** Физическая культура и спорт как социальные феномены. Обзор развития хоккея в Российской Федерации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**История возникновения олимпийского движения.** Зарождение олимпийского движения.

**Режим дня и питание.** Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Закаливание, режим питания хоккеиста;

**Физиологические основы физической культуры.** Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов. Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки; Выносливость и методика ее совершенствования. Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования. Сведения о строении и функциях организма человека. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений. Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея. Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Структура и содержание Дневника обучающегося.

**Теоретические основы технико-тактической подготовки.** Понятийность. Спортивная техника и тактика. Система отбора для занятий хоккеем. Групповая и командная тактика хоккея.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее. Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

**Судейская подготовка.** Правила вида спорта. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.

### **Общая физическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных общеразвивающих упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

**Подвижные и спортивные игры.** Спортивные игры по правилам баскетбола, волейбола, футбола.

### **Специальная физическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Координация, равновесие;
2. Сложная моторика;
3. Меткость.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений, с увеличением дозировки.

**Техническая подготовка.**

1. Базовые технические навыки;
2. Скольжение на ребрах лезвий коньков;
3. Старты;
4. Торможения и остановки;
5. Бег скользящими шагами;
6. Повороты и переходы;
7. Бег спиной вперед;
8. Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
9. Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
10. Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
11. Броски и удары;
12. Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);

13. Индивидуальная тактика в обороне;
14. Групповая тактика в нападении.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
7. Выходы из своей зоны;
8. Зонная оборона;
9. Индивидуальная тактика в обороне;
10. Групповая тактика нападения;
11. Групповая тактика в обороне;
12. Вбрасывания.

#### **Игровая подготовка**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;
2. резких изменений направления движений;
3. ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.;
4. удержания дистанции;
5. выходов из своей зоны;
6. зонной обороны;
7. групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;
8. навыков вбрасывания.

#### **Психологическая подготовка.**

Волевая подготовка средствами из арсенала хоккей.

Для воспитания решительности. Проведение игр с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке. После неудачных попыток выполнения упражнения необходимо добиться их успешного выполнения. Тренировочные игры с сильным противником.

Для воспитания смелости. Тренировочные игры с сильным соперником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все учебно-тренировочные задания.

#### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году обучения.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля, медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки выполнять рекомендации врача. Медицинское обследование перед соревнованиями. Беседы «Медицинская аптечка», «Правила оказания первой медицинской помощи».

#### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления:*

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):*

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

**Инструкторская и судейская практика.**

Участие в судействе соревнований в качестве линейного судьи. Участие в показательных выступлениях.

**Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).**

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 11). Промежуточная аттестация.

**Уровень спортивной квалификации.** Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».

## **Обучение на учебно-тренировочном этапе (свыше двух лет)**

**Теоретическая подготовка.**

**Физическая культура и спорт.** Спорт – явление спортивной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

**История возникновения олимпийского движения.** Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

**Режим дня и питание.** Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

**Физиологические основы физической культуры.** Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма

при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Внетренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Азы знаний из биологии спорта. Аминокислотная и протеиновая нагрузка. Адаптогены растительного и животного происхождения. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Классификация и типы спортивных соревнований.

**Теоретические основы технико-тактической подготовки.** Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

**Психологическая подготовка.** Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

**Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.** Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

**Правила вида спорта.** Система спортивных соревнований. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

#### **Общая физическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных общеразвивающих упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, акробатические упражнения, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

Подвижные и спортивные игры. «Альпинисты», «Прыжки по полоскам», «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Перебежка с вырубкой», «Погоня», «Старт после броска», «Снайперы», «Перестрелка», «Борьба за палку». Спортивные игры по правилам баскетбола, волейбола, футбола, флорбола.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений, с увеличением дозировки. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера-преподавателя из других видов спорта (с учетом физической подготовки спортсменов).

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Координация, равновесие;
2. Сложная моторика;
3. Меткость;
4. Быстрота простой двигательной реакции;
5. Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;
6. Общая выносливость.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений, с увеличением дозировки.

##### **Техническая подготовка.**

1. Базовые технические навыки;
2. Скольжение на ребрах лезвий коньков;
3. Старты;
4. Торможения и остановки;
5. Бег скользящими шагами;
6. Повороты и переходы;
7. Бег спиной вперед;
8. Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
9. Техника владения клюшкой и шайбой в движении;

10. Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
11. Броски и удары;
12. Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);
13. Индивидуальная тактика в обороне;
14. Групповая тактика в нападении.

#### **Тактическая подготовка.**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
7. Выходы из своей зоны;
8. Зонная оборона;
9. Индивидуальная тактика в обороне;
10. Групповая тактика нападения;
11. Групповая тактика в обороне;
12. Игры в неравных составах;
13. Вбрасывания.

#### **Игровая подготовка**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;
2. резких изменений направления движений;
3. ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.;
4. удержания дистанции;
5. выходов из своей зоны;
6. зонной обороны;
7. групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;
8. навыков вбрасывания.

#### **Психологическая подготовка.**

Волевые качества - смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость.

Нравственная сторона подготовки хоккеистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

#### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года обучения.

#### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, линейного судьи. Участие в показательных выступлениях.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля; медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Беседы, вебинары «Медицинская аптечка», «Правила оказания первой медицинской помощи», «Применение лекарственных средств».

#### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;



- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: вытягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления:*

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):*

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапия,
- теплотерапия,
- электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

**Контрольные мероприятия** (тестирование, контроль).

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 11). Промежуточная аттестация.

**Уровень спортивной квалификации.** 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».

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

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Теоретическая подготовка.**

**Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.** 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.** Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

**Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.** Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самонаблюдений. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

**Психологическая подготовка.** 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.** 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.** Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

**Восстановительные средства и мероприятия.** 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.

#### **Физическая подготовка.**

В процессе физической подготовки в группах ССМ основной акцент делается на дальнейшем совершенствовании координационных, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

**Специальная физическая подготовка** включает в себя упражнения для развития:

1. Координация, равновесие;
2. Сложная моторика;
3. Меткость;
4. Быстрота простой двигательной реакции;
5. Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей;
6. Общая выносливость.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных специальных упражнений, с увеличением дозировки.

**Техническая подготовка.**

1. Базовые технические навыки;
2. Скольжение на ребрах лезвий коньков;
3. Старты;
4. Торможения и остановки;
5. Бег скользящими шагами;
6. Повороты и переходы;
7. Бег спиной вперед;
8. Техника владения клюшкой и шайбой на месте;
9. Техника владения клюшкой и шайбой в движении;
10. Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;
11. Броски и удары;
12. Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);
13. Индивидуальная тактика в обороне;
14. Групповая тактика в нападении.

**Тактическая подготовка.**

1. Обманные движения телом;
2. Обманные броски и передачи;
3. Поиск лучшей позиции;
4. Подкат и опека;
5. Резкие изменения направления движений;
6. Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;
7. Выходы из своей зоны;
8. Зонная оборона;
9. Индивидуальная тактика в обороне;
10. Групповая тактика нападения;
11. Групповая тактика в обороне;
12. Игры в неравных составах;
13. Вбрасывания.

#### **Игровая подготовка**

1. Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;
2. резких изменений направления движений;
3. ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д.;
4. удержания дистанции;
5. выходов из своей зоны;
6. зонной обороны;
7. групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;
8. игры в неравных составах;
9. навыков вбрасывания.

#### **Участие в спортивных соревнованиях.**

Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия.**

Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера с привлечением специалистов разного профиля.

Медицинское обследование перед соревнованиями.

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе учебно-тренировочных занятий.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика.

Медико-биологические средства восстановления: уменьшение физической нагрузки, питание, питьевой режим, гигиенические процедуры, массаж, витамины.

Оздоровительные средства восстановления: пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

Видеоуроки «Правильное питание спортсмена». Мастер-класс «Основы самомассажа».

Беседы «Витамины. Биологически значимые элементы». Лекции «Применение спортсменами сауны (парной бани)».

#### **Восстановительные мероприятия.**

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- правильное построение тренировочного занятия;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных

нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Гигиенические средства восстановления:*

рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

*Психологические средства восстановления:*

- психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, формирование «внутренних опор»;  
- применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

*Медико-биологические средства восстановления (назначаются только врачом, применяются только под контролем врачебного персонала):*

- фармакологические средства восстановления,  
- кислородотерапия,  
- теплотерапия,  
- электропроцедуры и другие.

*Оздоровительные средства восстановления:* пешие и лыжные прогулки, подвижные и спортивные игры.

#### **Инструкторская и судейская практики.**

**Инструкторская практика.** Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

**Судейская практика.** Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, линейного судьи. Участие в показательных выступлениях.

#### **Контрольные мероприятия (тестирование, контроль).**

Психологический контроль выявляет погрешности психологической подготовки, которая предусматривает формирование личностных качеств спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и его психомоторных качеств.

Педагогический контроль: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достижения запланированного результата, оценка поведения спортсмена на соревнованиях; входная и итоговая диагностика включают нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Таблица № 12). Промежуточная аттестация.

**Уровень спортивной квалификации.** Период обучения на этапе спортивной подготовки – спортивный разряд «второй спортивный разряд».

### **4.2 Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы

				и призы 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 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ <b>600/960</b>		
	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	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие

				международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

	Учет соревновательной 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;

			<p>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.</p>
--	--	--	--

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

**Особенности осуществления спортивной подготовки** по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин, определяются в данной Программе и учитываются при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «хоккей» определяются самостоятельно МБУ ДО СШ Каскад.

**На этап начальной подготовки** для обучения принимаются дети и подростки, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (письменное разрешение врача) и сдавшие контрольные требования предшествующего этапа. Продолжительность обучения на данном этапе составляет 3 года, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, а также выполнение контрольных нормативов для обучения на следующем этапе подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» на этапе начальной подготовки первого года обучения не допускается участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Целевая направленность спортивной подготовки – овладение основами техники избранного вида спорта. Продолжительность обучения на данном этапе 5 лет. Главное внимание уделяется специальной подготовке, направленной на развитие основных физических качеств и совершенствование техники избранного вида спорта, а также психических качеств и свойств личности, необходимых для избранного вида спорта.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется

на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

## **6. 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):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

### **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

#### **Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками**

Педагогический коллектив МБУ ДО СШ Каскад полностью укомплектован: состоит из 24 педагогов.

Коллектив имеет следующие количественные и качественные характеристики:

- тренеры-преподаватели – 17 человек + 5 совместителей;
- служба сопровождения – 2 человека (2 инструктора-методиста физкультурно-спортивных организаций).

Из общего числа педагогов женщин – 11, мужчин – 13.

Имеют высшее образование – 16 чел.

Имеют среднее специальное образование – 7 чел.

Имеют высшую квалификационную категорию – 14 человек, первую квалификационную категорию – 2 человека.

Имеют звание «Заслуженный тренер России» - 1 человек,

звание «Отличник физической культуры и спорта» - 1 человек,

звание «Заслуженный мастер спорта России» - 1 человек.

Руководящие работники: директор, заместитель директора – 3 человека.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, привлекаются тренера-преподаватели по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей».

#### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ Каскад проходит через тематические педагогические советы, курсы повышения квалификации, семинары, вебинары и др.

### **6.3 Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности МБУ ДО СШ Каскад – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

#### **Коллекции электронных образовательных ресурсов**

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

#### **Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети Интернет**

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home>
7. <https://www.usahockey.com/>
8. <https://www.sihf.ch/>

#### **Мобильные приложения**

1. «Тактическая панель: хоккея»
2. HockeyCoachVision – PlayerM
3. HockeyCanadaNetwork
4. USA HockeyMobileCoach
5. HockeyCoachPro
6. HockeyTacticLite
7. HockeyWhiteBoard
8. HockeySkills

#### **Перечень информационно-методического обеспечения**

## Для тренера-преподавателя:

### Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер. : М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.
2. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева. — М. : Спорт, 2016. — 297 с
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] : монография / Ю. В. Верхошанский. — 3 — е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.
4. Занковец, В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. — М. : Спорт, 2016. — 457 с
5. Иссурин, В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2019. — 208 с.
6. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. — М. : Спорт, 2016. — 464 с.
7. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М. : Советский спорт, 2010. — 320 с.
8. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] /Л. П. Матвеев. — М. : ФиС, 1991. — 543 с.
10. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М. : Спорт, 2019. — 656 с
11. Команов, В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. — М. : Спорт: Человек, 2017. — 144 с
12. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. — 2 — е изд. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.
13. Подливаев, Б. А. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» (дисциплина «Вольная борьба») / Б. А. Подливаев, Ю. А. Шахмурадов, А. С. Кузнецов. — М. : 2016. — 390 с.

### Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Азбука хоккея — ABC [Текст] /Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск. : Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. — 360 с. 2. Горский, Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л.
1. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1974. — 143 с. 3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л.
2. Горский. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 224 с. 4. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
3. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000. — 182 с.
4. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.
5. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 — 16 лет) : учеб. пособие [Текст] /В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.
6. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.
7. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.
8. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.
9. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

10.

### **Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов**

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. — 73 с.

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М. : Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

### **Психологическая подготовка**

1. Довжик, Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст] / Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. — М. : Спорт, 2020. — 256 с.

2. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст] / Г. Д. Горбунов. — 4-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — 312 с. 276

3. Малкин, В. Спорт — это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.

4. Мельник, Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. — М. : Спорт: Человек, 2020. — 192 с.

5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

6. Полозов, А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

7. Радионов, А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.

8. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.

9. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.

10. Юров, И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. — М. : РУСАИНС, 2018. — 184 с.

### **Спортивный менеджмент:**

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. — 2 — е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2017. — 672 с.

2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред. : П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. — М. : ЮНИТИ — ДАНА, 2015. - 688 с.

3. Алтухов, С. Ивент — менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. — М. : Советский спорт, 2013. -208 с.

4. Михно, Л. В. Основы хоккейного менеджмента [Текст] / Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров, А. Т. Марьянович. — СПб. : ООО «Издательство Деан», 2004 г. — 352 с.

5. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. — М. : Спорт, 2019. — 128 с.

### **Теория и методика спортивной тренировки в хоккее**

1. Азбука хоккея — ABC / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. — Минск: Беларуская Энцыклапедыя імя П. Броўкі, 2011. — 360 с.

2. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.

3. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.

4. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. — СПб.: [б. и.], 2017. — 616 с.

5. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина.—М.:Просвещение, 2018. — 60 с

6. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. — Минск: «Полымя», 1999. — 272 с.

7. Никонов, Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Асар, 2008. — 320 с.

8. Никонов, Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. — Минск: Вит- постер, 2014. — 576 с.

9. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. — М. : Человек, 2012. — 348 с.

10. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич.-Хабаровск: ДВГАФК, 2013. - 96 с.

11. Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.

12. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. — СПб.: Советский спорт, 2018. — 150 с.

13. Спортивный отбор Спортивный талант: прогноз и реализация: монография / В. Б. Иссурин; пер. с англ. И. В. Шаробайко. — М. : Спорт, 2017. — 240 с.

14. Павлова, Н. В. Методические рекомендации по отбору и ориентации юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. — Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. — 51 с.

15. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и прак-тика: монография / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.

#### **Психологическая подготовка**

1. Малкин, В. Спорт-это психология/В. Малкин,Л. Рогалева.- М.:Спорт, 2015.-177 с.

2. Мысленная тренировка в психологической подго- товке спортсмена: научная монография / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.

1. в спорте: монография / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. — М. : Советский спорт, 2009. — 148 с.

3. Радионов, А. В. Средства психологической регу- ляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А. В. Радионов. — М. : Федерация хоккея России, 1997. — 26 с.

4. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: монография / В. К. Сафонов. — М. : Спорт, 2017. — 288 с.

5. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. — М. : Человек, 2010. — 129 с.

#### **Для учащихся и родителей:**

1. Варио. История хоккея с мячом. Атака из глубины. - Москва: Машиностроение, 2016. - 900 с

2. Даймонд Дэн Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд , Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.

3. Карандин Юрий Среди рыцарей хоккея (Заметки арбитра) / Юрий Карандин. - М.: Новосибирское книжное издательство, 2018. - 224 с.

4. Кукушкин В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. - 590 с.

5. Кукушкин Всеволод Montreal Canadiens - 100 лет / Всеволод Кукушкин , Геннадий Богуславский. - М.: Вагриус, 2016. - 128 с.

6. Кукушкин Всеволод Стенка на стенку. Хоккейное противостояние Канада - Россия / Всеволод Кукушкин. - М.: Человек, 2019. - 136 с.

7. Официальная книга правил КХЛ. - М.: Олимпия / Человек, 2019. - 172 с.

8. Раззаков Федор Виктор Тихонов творец "Красной машины". КГБ играет в хоккей / Федор Раззаков. - М.: Книжный мир, 2016. - 832 с.

9. Раззаков Федор Легенды отечественного хоккея / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2016. - 735 с.

10. Раззаков Федор Российский хоккей. От скандала до трагедии / Федор Раззаков. - М.: Эксмо, 2019. - 448 с.

11. Рейзер Леонид Юрьевич Неизвестный Харламов. Фотоповесть / Рейзер Леонид Юрьевич. - М.: Центрполиграф, 2020. - 284 с.

12. Сухов, В.В. Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру / В.В. Сухов. - М.: Литера, 2020. - 831 с.



13. Фетисов, Вячеслав Овертайм / Вячеслав Фетисов. - М.: Эксмо, 2016. - 448 с
14. Халл, Бобби Моя игра - хоккей / Бобби Халл. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 706 с.
15. Харламов, Валерий Моя биография. Три начала / Валерий Харламов. Москва: ИЛ, 2020. - 288 с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, 2017. - 664 с.