

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 10»
городского округа город г. Уфа Республики Башкортостан

Принято решением
педагогического совета
протокол № 11 от 29.12.25г.

«Утверждаю»
Директор МАУ ДО СШ №10
Ю.И. Ильясов
Приказ № 22.25



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

Программу разработали:

Файзуллина Г.Т.- заместитель директора МАУ ДО СШ № 10 ГО г. Уфа РБ

Алимгужина Л.А.- инструктор - методист МАУ ДО СШ № 10 ГО г. Уфа РБ

г. Уфа, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»	4
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	12
7. Календарный план воспитательной работы	15
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	15
9. Планы инструкторской и судейской практики.....	21
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. Система контроля.....	23
11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки.....	23
11.1. На этапе начальной подготовки.....	23
11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	23
11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства	24
11.4. На этапе высшего спортивного мастерства	24
12. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки	24
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	27
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом»	34
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	34
15. Учебно-тематический план	51
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	56
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»	56
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы	

спортивной подготовки	57
17. Материально-технические условия реализации Программы	57
18. Кадровые условия реализации Программы	62
19. Информационно-методические условия реализации Программы	63

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки ГБУ ДО «Московская академия хоккея» (далее – Учреждение) по виду спорта «хоккей с мячом» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов РФ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в действующей редакции;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации (далее - Минспорт) от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» в действующей редакции;

- Приказ Минспорта об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» от 31 октября 2022 г. № 870 (далее - ФССП);

- Правил по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденных приказом Минспорта от 11 сентября 2019 г. № 733;

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

Срок реализации программы 4 года.

Краткая характеристика вида спорта «хоккей с мячом»

«хоккей с мячом» (Bandy) – зимняя спортивная командная игра, приводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой

команды. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры — 2 тайма по 45 минут.

Игровое время для возрастных групп:

- мальчики, девочки (10-11 лет) – 2 тайма по 25 минут;
- мальчики, девочки (12-13 лет) – 2 тайма по 25 минут;
- юноши, девушки (14-15 лет) – 2 тайма по 35 минут;
- юноши (до 17 лет) – 2 тайма по 45 минут;
- девушки (до 17 лет) – 2 тайма по 35 минут;
- юниоры, юниорки (18-19 лет) – 2 тайма по 45 минут;
- юниоры (до 22 лет) – 2 тайма по 45 минут;
- женщины (с 16 лет) – 2 тайма по 45 минут;
- мужчины (с 17 лет) 2 тайма по 45 минут.

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей с мячом» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта.

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей с мячом»

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта						
хоккей с мячом	140	000	4	5	1	1	Я
Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
хоккей с мячом	140	001	4	8	1	1	Я
мини хоккей с мячом	140	002	4	8	1	1	Я

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом»

Поле для игры в хоккей с мячом представляет собой прямоугольный участок ровной ледяной поверхности длиной от 100 до 110 метров и шириной от 60 до 65 метров.

В матче по хоккею с мячом участвуют две команды, каждая из которых состоит из 11 игроков стартового состава, один из них вратарь, и один - капитан команды. Запрещается начинать матч, если в составе одной из команд менее 8 игроков.

Поле для игры в мини хоккей с мячом должно быть длиной не менее 45 м и не более 60 м, и шириной не менее 26 метров и не более 31 метров.

В матче по мини-хоккею с мячом участвуют две команды, каждая из которых состоит из 6 игроков стартового состава, один из них вратарь. Запрещается начинать матч, если в составе одной из команд менее 4 игроков.

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей с мячом» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц, человек
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3
-------------------------------------	-------------------	----	---

При проведении занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовке максимальный состав учебно-тренировочной группы не должен превышать двух минимальных составов с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Для зачисления в ГБУ ДО «Московская академия хоккея» на этапы спортивной подготовки лицо, желающего пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки, предусмотренные настоящей программой:

- этап начальной подготовки (далее-ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ(СС));
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее-ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Учебно–тренировочные занятия носят комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам, конспектам;
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Зачисление на этапы спортивной подготовки в Учреждение осуществляется на основании индивидуального отбора, при отсутствии медицинских противопоказаний, в соответствии с возрастными-физиологическими и психологическими закономерностями развития спортсменов.

Непрерывный процесс подготовки спортсменов обеспечивается путем реализации данной Программы с последовательным переводом спортсменов с одного этапа спортивной подготовки на другой, в соответствии с требованиями ФССП, выполнением разрядных требований, сдачей контрольных тестов, нормативов, возрастными (индивидуальными) особенностями спортсменов.

Результатом освоения Программы на каждом этапе спортивной подготовки является выполнение норм установленных данной Программой.

В случаях, когда на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным ФССП по выбранному виду спорта (дисциплинам), перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на основании решения, соответствующего органа самоуправления, предусмотренного в Уставе Учреждения.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объём соревновательной деятельности

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Организация, 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.

Обеспечение участия в спортивных мероприятиях осуществляется в соответствии с нормами, предусмотренными локальными нормативными актами Департамента спорта города Москвы, в пределах выделенного финансирования Учреждению.

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		от 14	от 14	от 10	от 10	от 6	от 3
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10	8-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18	12-14
3.	Соревновательная деятельность (%)	-	0-2	3-10	5-12	5-14	5-15
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22	18-20
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24	18-22
6.	Интегральная подготовка (%)	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26	24-26
7.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-	-	-	1-4	1-4	1-4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	В течении года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практические беседы о деятельности восстановительных процессов. Физиологические особенности восстановления.	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности, уважении)	Беседы, встречи, диспуты с приглашенными спортсменами, тренерами и ветеранами спорта	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления	В течении года

8. 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 (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

В ГБУ ДО «Московская академия хоккея» планирование и проведение антидопинговой работы проводится в соответствии с внутренними нормативными актами в несколько этапов. Общеобразовательная работа с вновь поступившими обучающимися, своевременное информирование о данных мониторинга СМИ по вопросам антидопинговой политики в стране и за рубежом, консультативная работа с тренерским составом.

План профилактических антидопинговых мероприятий (далее План) составлен в соответствии с требованиями:

- Всемирного антидопингового Кодекса (далее Кодекса);
- Общероссийских антидопинговых правил;
- Антидопингового кодекса FIB <http://www.worldbandy.com/fib-anti-doping/>;
- Международного стандарта по образованию Всемирного антидопингового Кодекса.

План предусматривает освоение спортсменами следующих тем:

- Принципы и ценности, связанные с чистым спортом;
- Права, обязанности и ответственность спортсменов;
- Нарушения антидопинговых правил. Как сообщить о них;
- Последствия нарушений антидопинговых правил, их влияние на физическое и психическое здоровье; социальные, экономические последствия и санкции;
- Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список;
- Риски использования БАД;
- Использование лекарственных средств и Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций;
- Процедура допинг-контроля;
- Понятие о пулах тестирования и предоставление информации о местонахождении.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде и образовательным мероприятиям. Проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (вновь поступившие обучающиеся, элитные спортсмены, тренеры и т.д.), а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении спортивной подготовки разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана — предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

1) использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

2) наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период из организма обучающегося, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;

3) отказ обучающегося явиться на взятие пробы, неявка обучающегося на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;

4) нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности обучающегося для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе

5) непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

6) фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

7) обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;

8) распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

9) использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении обучающегося, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, после тестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием обучающегося в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Игровые мероприятия. - Ценности спорта и принципы честной игры: https://rusada.ru/upload/medialibrary/389/Веселые%20старты.pdf 2. Лекции: - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил; - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Понятие о дисквалификации.	В течении года	1. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). 3. Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Лекции: - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Кодекс как основа всемирной антидопинговой программы; - Базовые права и основные обязанности спортсменов. Как сообщить о допинге; - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга; - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Спортивные санкции за нарушения антидопинговых правил; - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка. Распространенные вещества Запрещенного списка; - Плюсы и минусы использования БАД	В течении года	1. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. 3. Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Лекции: - История допинга. Ценности спорта. Причины введения антидопинговых правил. Образование и допинг-контроль: два направления антидопинговой деятельности. Антидопинговые организации. Всемирная антидопинговая программа и ее составляющие; - Акт об антидопинговых правах спортсменов. Ответственность спортсменов согласно Кодексу. Как сообщить о допинге – юридические и этические аспекты; - Виды нарушений антидопинговых правил. Современное определение допинга; - Влияние допинга на здоровье спортсмена. Виды санкций за нарушения антидопинговых правил – спортивные, административные, уголовные; - Запрещенный список как международный стандарт. Классификация веществ и методов Запрещенного списка, критерии их включения. Распространенные вещества Запрещенного списка; - Отличие БАД от лекарственных средств. Отсутствие гарантий допинговой чистоты БАД; - Международный и национальный пулы тестирования, их отличия. Необходимость регистрации в ADAMS для спортсменов, состоящих в пулах тестирования. Требования к предоставлению данных о местонахождении. 2. Лекция с элементами интерактива: - Порядок назначения лекарственных средств. Распространенные лекарственные препараты, содержащие вещества Запрещенного списка. Участие спортсмена в оформлении разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций; - Стадии и процессы допинг-контроля: планирование тестирования, тестирования, расследования, предоставление информации о местонахождении, разрешение на терапевтическое использование, отбор и обращение с пробами, лабораторный анализ, обработка результатов, необходимые расследования или разбирательства, окончательное решение по апелляции, приведение в исполнение последствий нарушения; - Участие спортсмена в процессе тестирования: получение уведомления, сдача пробы, заполнение протокола допинг-контроля. Правила поведения спортсмена.	В течении года	1. Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. 2. Проводят специалисты Москомспорта и РАА «РУСАДА».
--	--	-----------------------	---

9. Планы инструкторской и судейской практики

Хоккей с мячом (хоккей) как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной-тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп начиная с тренировочного этапа (этапе спортивной специализации) 4 года обучения. Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в Учреждении и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккею с мячом. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать тактические и технические атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея с мячом, правильно показать его, дать обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. В содержание учебной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- знание терминологии, принятой в хоккее с мячом;
- подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры обучающимися;
- определение ошибки при выполнении приема партнером и указание путей ее исправления;
- составление комплекса упражнений по проведению разминки;
- составление конспекта занятия (разминки) и его (ее) проведение с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Судейская практика дает возможность обучающимся получить квалификацию судьи. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

1. Составление положения о проведении соревнований на первенство школы по хоккею с мячом.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участие в судействе учебных играх совместно с тренером.
4. Судейство учебных игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участие в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судейство игры в качестве помощника и главного судьи.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах). Судейскую практику обучающиеся получают на школьных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого уровней. Обучающимся могут быть присвоены звания «Судья по спорту».

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится на основании Приказа Минздрава России «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» в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают допуск обучающемуся для прохождения учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях;

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле вовремя и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

III. Система контроля

11. Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей с мячом»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей с мячом»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей с мячом»;

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей с мячом»;

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

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- сохранение здоровья.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей с мячом»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой ГБУ ДО «Московская академия хоккея», реализующей Программу, на основе

разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для зачисления (перевода) на этапы (годы) спортивной подготовки в ГБУ ДО «Московская академия хоккея» применяется система оценки в баллах и устанавливается проходной балл. Оценка уровня общей физической и специальной физической подготовки поступающих и обучающихся определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий или обучающийся. (Таблица).

Например, на этапе начальной подготовки необходимо сдать 3 контрольных упражнения по ОФП. Поступающий (обучающийся) первый тест сдал на 3 балла, второй – на 4 балла, третий – на 5 баллов. Суммируем баллы, делим на 3 и получаем 4 балла: $(3+4+5) / 3 = 4$ балла.

Оценка тестов общей физической специальной физической подготовки			Проходной балл для зачисления в ГБУ ДО «Московская академия хоккея»
Этап начальной подготовки	до года	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше года	ОФП	3
		СФП	3
Учебно-тренировочный этап	до 2-х лет	ОФП	3
		СФП	3
	Свыше 2-х лет	ОФП	3
		СФП	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без учета времени	ОФП	3
		СФП	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без учета времени	ОФП	3
		СФП	3

Для того, чтобы быть зачисленным или переведённым на этап (год) спортивной подготовки поступающему или обучающемуся необходимо выполнить (сдать) нормативы по общей и специальной физической подготовке и получить на этапе начальной подготовки до года по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. На этапе начальной подготовки свыше года – по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до двух лет

– по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) свыше двух лет – по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла. На этапе совершенствования спортивного мастерства по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла и наличие спортивного разряда «второй спортивный разряд». На этапе высшего спортивного мастерства по ОФП - 3,0 балла, по СФП – 3 балла и наличие спортивного разряда «первый спортивный разряд».

Зачисление (перевод) на бюджетные места происходит на конкурсной основе, если набран проходной балл, соответствующий этапу подготовки, и при наличии свободных бюджетных мест.

Для оценки уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся ниже приведены таблицы контрольно-переводных нормативов для каждого этапа и года спортивной подготовки.

На всех этапах и годах спортивной подготовки для текущего (ежемесячного) контроля спортивных, навыков, способностей, обучающихся в разрезе общего уровня команды. Проводится оценка результатов выполнения обучающимся тренировочных упражнений, участия в играх, выполнению групповых и индивидуальных заданий. Оценка дается в сравнении с общим уровнем команды по 5 бальной системе, где:

- 5 баллов лучший результат в команде;
- 4 балла ставится за результат в промежутке с 2 по 10 в команде
- 3 балла ставится за результат в промежутке с 11 по 20 в команде
- 2 балла ставится за результат в промежутке с 21 по 30 в команде
- 1 балл ставится за худший результат в команде

Виды оцениваемых качеств и навыков, обучающихся при текущем (ежемесячном) контроле на всех этапах и годах спортивной подготовки в разрезе общего уровня команды

№ п/п	Оцениваемое качество/навык
1	Техника катания на коньках
2	Техника выполнения упражнений с мячом
3	Техника, сила, точность броска
4	Игровое мышление (чтение игры)
5	Вариативность игровых действий
6	Скорость принятия решений
7	Игровое взаимодействие с партнерами по команде
8	Результат игровых действий (КПД)

9	Дисциплина на УТЗ
10	Выполнение заданий и задач тренера

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

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-1 по виду
спорта «хоккей с мячом», юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,8	6,7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	10
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин., сек.)	7.10	6.55	6.40
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+1	+2	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	110	115	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	13,4	13,2	13,1
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м (сек.)	19,2	19,0	18,9
2.3.	Бег на коньках 20 м (сек.)	5,6	5,5	5,4

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-2 по виду
спорта «хоккей с мячом», юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	11	12

1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин., сек.)	6.40	6.30	6.20
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+3	+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	120	125	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	13,1	12,9	12,8
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м (сек.)	18,9	18,7	18,6
2.3.	Бег на коньках 20 м (сек.)	5,4	5,3	5,2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки НП-3 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м (сек.)	6,3	6,1	5,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	13	14
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин., сек.)	6.30	6.20	6.10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см.)	+4	+5	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	120	125	130
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта (сек.)	12,8	12,6	12,5
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м (сек.)	18,6	18,4	18,3
2.3.	Бег на коньках 20 м (сек.)	5,2	5,0	4,9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-1 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
-------	------------	-------------------	--------	---------

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	11,5	11,0	10,4
2	Бег на 1000 м (м., сек.)	5.50	5.45	5.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13	16	18
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+4	+5	+6
5	Челночный бег 3х10 м	9,3	9,0	8,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	140	150	160
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
7	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	15,35	15,30	15,25
8	Бег на коньках на 30 м (сек.)	6,0	5,8	5,6
9	Бег на 200 м с высокого старта (сек.)	31,30	31,20	31,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-2 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,4	10,0
2	Бег на 1500 м (м., сек.)	8.50	8.45	8.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	20	22
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+7
5	Челночный бег 3х10 м	8,7	8,5	8,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160	165	170
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
7	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	15,35	15,30	15,25
8	Бег на коньках на 30 м (сек.)	5,8	5,6	5,4
9	Бег на 200 м с высокого старта (сек.)	31,20	31,10	31,0

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-3 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
-------	------------	-------------------	--------	---------

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	10,4	10,0	9,2
2	Бег на 1500 м (м., сек.)	8,50	8,45	8,40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	22	24
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5	+6	+7
5	Челночный бег 3х10 м	8,5	8,4	7,8
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170	180	190
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
7	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	15,35	15,30	15,25
8	Бег на коньках на 30 м (сек.)	5,5	5,3	5,2
9	Бег на 200 м с высокого старта (сек.)	31,10	31,0	30,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ-4 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	9,2	9,0	8,7
2	Бег на 2000 м (сек.)	9,40	9,30	9,20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24	28	30
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+6	+7	+8
5	Челночный бег 3х10 м	7,8	7,75	7,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190	195	200
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	39	42	44
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
8	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	15,25	15,20	15,15
9	Бег на коньках на 30 м (сек.)	5,2	5,0	4,9
10	Бег на 200 м с высокого старта (сек.)	31,0	30,8	30,6
3. Уровень спортивной квалификации				
11	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»
--	--	---

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) УТЭ-5 по виду спорта «хоккей с мячом», юноши**

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	8,7	8,5	8,2
2	Бег на 2000 м (м., сек.)	8.50	8.30	8.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	34	36
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+8	+9	+11
5	Челночный бег 3х10 м	7,8	7,75	7,7
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200	210	215
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	44	47	49
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
8	Челночный бег на коньках 6х9 м (сек.)	15,25	15,20	15,15
9	Бег на коньках на 30 м (сек.)	5,00	4,8	4,7
10	Бег на 200 м с высокого старта (сек.)	30,8	30,6	30,4
3. Уровень спортивной квалификации				
11	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»		

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1	Бег на 60 м (сек.)	8,2	8,0	7,7
2	Бег на 2000 м (м., сек.)	8.10	8.00	7.50
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	38	40

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+11	+12	+13
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,8	7,75	7,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	215	220	225
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	49	51	53
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег на 100 м (сек.)	14,3	14,2	14,1
2	Бег на 3000 м (мин., сек.)	14.30	13.55	13.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	43	44
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+13,5	+14
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,6	7,5	7,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230	235	240
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	51	53
8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23.30	23.20	23.10
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1	Бег на 100 м (сек.)	14,1	13,4	13,1
2	Бег на 3000 м (мин., сек.)	13.40	12.50	12.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	45	46
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+13,5	+14
5	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,7	7,4	7,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	225	230	240
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	37	40	48
8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	25.00	23.00	22.00
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
8	Челночный бег на коньках 6x9 м (сек.)	12,00	11,70	11,50
9	Бег на коньках на 50 м (сек.)	8,00	7,00	6,00
3. Уровень спортивной квалификации				

	Период обучения на этапе спортивной подготовки (неограничен)	спортивные разряды- «второй» спортивный разряд»,
--	--	--

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

№ п/п	Упражнения	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1	Бег на 100 м (сек.)	13,4	13,2	13,1
2	Бег на 3000 м (мин., сек.)	12.40	12.20	12.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	43	44
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	14	15	16
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+13,5	+14
6	Челночный бег 3х10 м (сек.)	6,9	6,7	6,5
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	230	235	240
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	51	52
9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	23.30	22.50	22.00
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1	Бег на 100 м (сек.)	13,1	13,00	12,8
2	Бег на 3000 м (мин., сек.)	12.00	11.50	11.40
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	45	46
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	16	17
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+13	+13,5	+14
6	Челночный бег 3х10 м (сек.)	7,1	7,00	6,9
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240	245	250
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	48	49	50

9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	22.00	21.50	21.40
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
10	Челночный бег на коньках 6х18 м (сек.)	23,2	23,0	22,8
11	Бег на коньках на 60 м (сек.)	8,0	7,7	7,4
3. Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (неограничен)	спортивные разряды-«первый» спортивный разряд»,		

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом»

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

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- 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.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- Титульный лист;
- Пояснительная записка;
- Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;
- Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки. Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся этапа начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно сделать определение акцента на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для учащихся этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки; блоки тренировочных заданий для развития как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных задания для учащихся этапа НП следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты. При

составлении программного материала для учащихся учебно-тренировочных и этапов совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать индивидуальные особенности юного спортсмена.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма, т. е. роста силы, выносливости, быстроты, координационных способностей и функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период до полового созревания. Поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте, юные хоккеисты освоили большой объем двигательных навыков. Повышенная возбудимость и лабильность нервных процессов в детском возрасте (до 12 лет) является благоприятной предпосылкой для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений.

Для этого нужно использовать подвижные, спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных перемещений.

В возрасте 13 – 15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты, занимают упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгивания, переменных ускорений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий – в гору и с горы, по различному грунту, с отягощением и т.д.).

Развитие мышечной силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 13 лет упражнения силовой направленности выполняются, главным образом, с целью содействия гармоничному развитию организма, образования «мышечного корсета», т. е. мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении и приведении верхних и нижних конечностей, а также группы мышц сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3 - 1/2$ веса собственного тела).

В период полового созревания (13-15 лет) происходит значительный прирост силы. При этом, чем выше биологический возраст, тем выше силовые возможности. К 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% собственного веса, избегая при этом задержек дыхания и предельного количества повторений упражнения.

В возрасте до 15 – 16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно – силовую направленность, т. е. характеризоваться не столько силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения) сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно – силовых способностей и лишь к 16 – 18 годам у юношей создается благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

При силовой тренировке, юным хоккеистам необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14-17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 метров) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями на расслабление мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение функциональных возможностей систем организма, обеспечивающих выносливость, происходит в основном во время полового созревания. Во время полового созревания, эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках 30, 40, 50 метров с короткими (15- 30 сек.) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 сек., отдых 1,5 – 2,5 мин., число повторений в серии 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т. д.).

Разделение видов физической подготовки

Физическая подготовка разделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов: развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшения координационных способностей, расширение объема

двигательных навыков; повышение общей работоспособности организма; создание базы для высокого спортивного мастерства.

В процессе многолетней тренировки юных хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а СФП – увеличивается.

СФП должна развивать двигательные качества, способности специфичные для хоккея, и содействовать быстрому освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется, в основном, за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство хоккеистов, а в подростковом и юношеском возрасте ещё и в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовки судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст хоккеистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий (домашних заданий).

Овладение техникой игры в хоккей с мячом – процесс сложный и длительный. Обучающихся необходимо убедить, что для достижения вершин мастерства требуется большое трудолюбие, проявление воли, настойчивости, упорства. В младших группах велика роль правильного показа и точного объяснения техники выполнения приемов. Необходимо постоянно обращать внимание на качественную сторону выполнения изучаемых приемов. При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия их выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных хоккеистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря, средств, срочной информации.

Во всех возрастных группах особое внимание следует уделять совершенствованию быстроты выполнения отдельных технических приемов, комбинаций из нескольких приемов, а также выполнения приемов без зрительного контроля.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных хоккеистов. Поэтому важно, чтобы при выполнении любого технического приема решались и определенные тактические задачи. Тактическая подготовка юных хоккеистов начинается с выполнения простейших упражнений, включающих и взаимодействие с партнерами. По мере совершенствования тактического мастерства, упражнения и условия их выполнения усложняются. Конкретные тактические задачи с использованием определенных технических приемов на ранних этапах должны уступать место заданиям с постановкой общей задачи (обыграть пару защитников, поддержать мяч, забить его в ворота) для решения которой хоккеист должен выбрать правильный путь, проявляя при этом тактическую гибкость.

Тактическое мышление хоккеистов необходимо развивать постоянно, в процессе каждого учебно – тренировочного занятия. Игровые упражнения, а также игры полным и неполным составом (и последующим разбором их), являются основой тактической подготовки хоккеиста.

Общая физическая подготовка (ОФП) (для всех возрастных групп)

Физическая подготовка юных хоккеистов должна быть, прежде всего, направлена на укрепление здоровья, гармоничное развитие растущего организма, укрепление опорно – двигательного аппарата, сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем.

Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, для построения технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости.

В детском и подростковом возрасте физическая подготовка должна быть в первую очередь направлена на всестороннее развитие двигательных качеств.

Это означает:

- Целенаправленное развитие природных способностей к различным формам движения;
- Совершенствование природной координации движений;
- Постепенное обучение правильному и экономичному выполнению тех или иных элементов движения, имея ввиду, достижение максимального результата, при минимальных энергозатратах;
- Выработку способности к преодолению сопротивления соперника при выполнении тех или иных элементов игровой деятельности.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса очень важно учитывать возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей, закономерности и этапы развития центральной нервной системы, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе двигательной деятельности.

С повышением уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости у юных хоккеистов создаются предпосылки для эффективного овладения новыми более совершенными двигательными навыками и умениями.

ОФП должна обеспечивать разностороннее физическое развитие хоккеистов, развитие основных двигательных качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, улучшение координационных способностей, расширение объемов двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

При составлении комплекса общеразвивающих упражнений, необходимо учитывать их воздействие как на отдельные группы мышц, так и на весь организм в целом. В процессе многолетней тренировки хоккеистов с возрастом, удельный вес средств ОФП уменьшается, а средств СФП увеличивается.

Специально физические упражнения (СФП) (для групп начальной подготовки)

Обучение катанию на коньках:

1) Задачи до выхода на лёд:

- создать у занимающихся предварительное представление о катании на коньках, научить их правильно шнуровать ботинки, ознакомить с требованиями к форме одежды, заточке коньков и технике безопасности;

- научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке.

2) Задачи на льду:

- Научить скольжению на двух ногах.

- Научить самостоятельному движению по прямой.

- Изучение движению по кругу, правому виражу, левому виражу.

- Научиться пробежке.

- Изучение торможения разными способами.

- Изучение других упражнений катания на коньках: скольжение в положении «ласточка»; в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге; перебежки в право, в лево; движение спиной вперед на прямой и на повороте; повороты на месте, на ходу; прыжки на двух коньках через препятствие и т. д.

Овладение техников на этапе предледовой подготовки (для групп НП)

На этапе предледовой специальной подготовки проводятся следующие занятия:

- совершенствование техники координационных упражнений. Воспитание быстроты, комплексное воспитание физических качеств.

- совершенствование техники имитации бега на коньках: на месте, в движении, вперед, назад. Совершенствование техники ведения хоккейного мяча, удары по мячу, как на месте, так и в движении. Воспитание скоростно-силовых качеств.

- ознакомление с игровым амплуа в команде. Воспитание общей выносливости.

- игры, эстафеты: с мячами и без мячей, комбинированные, круговые, встречные и т. д.

- теоретические занятия: изучение правил игры в хоккей с мячом, спортивный инвентарь и уход за ним, режим дня, совмещение занятий в общеобразовательной школе с занятиями в спортивной школе.

Овладение техникой на этапе ледовой подготовки (для групп ЭНП и УТЭ 1,2,3 года обучения)

Основные задачи:

-обучение и совершенствование бега на коньках скользящим шагом (широким, коротким, ударным).

-совершенствование техники торможения: на параллельных коньках, правым, левым боком, с поворотом на 90 гр.; бег на коньках по дугам, по виражу, по кругу лицом вперед.

-воспитание общей выносливости, силы.

-обучение технике скольжения, спиной вперед по прямой, не отрывая коньков от льда.

-обучение технике поворота из положения - лицом вперед в положение – спиной вперед.

-Изучение и совершенствование техники ведения мяча клюшкой по льду в движении на коньках. Передача мяча партнеру. Удары по мячу (все в движении).

-Игры, эстафеты на коньках.

Специально физические упражнения (СФП) (для групп УТЭ 1,2,3 года обучения)

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для НП. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от собственного веса. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков мяча с применением резиновых амортизаторов. Челночный бег. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. По программе НП. Увеличивается длина дистанции до 60-100м.

Упражнения для развития выносливости. По программе НП. Дистанция кроссов увеличивается до 5 –6 км. Число серий увеличивается на 2-3. (при серийной интервальной тренировке). Интервалы между сериями 10 – 15 мин.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 гр. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег

на дистанции 100 –150 м. (15-20 м. - с максимальной скоростью, 10-15 м.- медленно и т.д.) то же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения. Бег с быстрым изменением передвижения. Бег с изменением направления (до 180 гр.) Бег с изменением скорости (после быстрого бега резко затормозить) Челночный бег: 2 x 10; 4 x 5; 4 x 10; 2 x 15. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно спиной вперед. Бег с «тенью» - повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью, с изменением направления. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Приседания с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, штанга для подростков) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощениями. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 –80 см. с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, по воде, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжести. Подвижные игры. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико–тактические упражнения (повторные рывки с мячом, с последующей обводкой нескольких стоек и удары по воротам с увеличением длины рывка). Игровые упражнения с мячом, большой интенсивности. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега с толчком одной или обеими ногами, выполняя поворот на 90-180 гр. Кувырки вперед и назад, в сторону через левое и правое плечо. Парные и групповые упражнения. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Техника игры (для групп УТЭ 1,2,3 года обучения)

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперед, повороты при беге спиной вперед, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможения с последующим ускорением, в противоположном или том же направлении. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении. Падения в движении (поворотом) и последующим вставанием и ускорением. Выполнение виражей по радиусам. Прыжки толчком одной и двумя

ногами с вращением и приземлением на одну или две ноги с дальнейшим движением в данном направлении.

Техника нападения. Ведение мяча. Совершенствование ранее пройденных видов ведения мяча: короткое ведение, лицом и спиной вперед, по прямой и виражу, по «восьмерке», с торможениями или ускорениями. Ведение мяча поочередно клюшкой справа, слева, закрывание мяча корпусом и ногами от соперников. Ведение мяча «подпускание под клюшку», и подкидка через клюшку соперника, то же без зрительного контроля.

Удары и броски мяча. Совершенствование ранее изученных способов бросков: «длинного» броска, с удобной и неудобной стороны, в движение и в одно касание после боковой или встречной передачи. Удар во всех вариантах: с места, после ведения, по встречному и по уходящему мячу. Добивание, отскочившего от вратаря мяча. Обучение технике удара. Обучение удару с углового, «пятака», «пенальти».

Прием мяча. Совершенствование ранее изученных способов остановки мяча. Обучение остановки и приему мяча корпусом, клюшкой с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка – прием мяча, скользящего далеко от хоккеиста с помощью клюшки в выпаде вправо, влево. Остановка мяча, летящего по воздуху. Обучение техническим приемам овладения мячом при введении его в игру.

Изучение сочетаний технических приемов: ведение – передача, ведение – удар, ведение – удар – добивание, прием – удар, прием – удар – добивание, прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов (например, прием – ведение – передача, прием клюшкой с уступающим движением и без него, ведение диагональное или без отрыва клюшки, или ударами и набиванием, или из стороны в сторону и др., передача броском, ударом, подкидкой, с удобной и неудобной стороны и др.).

Обманные движения (финты): перед передачей партнеру – ложный удар, остановка, ускорение с изменением скорости и направления движения; финт: «клюшка – конек – клюшка», финт – «игра на паузе». Совершенствование финтов «на передачу», «на ведение», «на перемещение», ведение с обыгрыванием, с оббеганием и др.

Техника обороны. Отбор мяча и игра корпусом. Обучение приемам силовой борьбы на всех участках поля. Перехват и прием мяча в момент приема его соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивания мяча в падении. Перехват летящего мяча клюшкой. Отбор мяча с помощью партнера.

Ловля мяча на себя. Умение выбрать место в момент ловли мяча на себя.

Тактическая подготовка (для групп УТЭ 1,2,3 года обучения)

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

Групповые взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Передачи мяча. Совершенствование «короткой» и «длинной» передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении, или на свободное место. Передача с использованием борта, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передача «оставлением». Начало атаки через крайних и центральных полузащитников. Выброс мяча вратарем в зону атаки нападающим. Верховые передачи защитников на противоположную сторону поля.

Изучение взаимодействия в «треугольниках» (исключение возможности подстраховки игроков друг друга в обороне). Создание численного превосходства, путем смещения центрального либо крайнего нападающего в угол поля. Освобождение места для маневра партнера, путем увода «опекуна» в другую часть зоны нападения. Использование временного увеличения дистанции между атакующими.

Техника и тактика игры (для групп УТЭ 4,5 года обучения)

Совершенствование приемов техники бега на коньках. Игры и беговые упражнения на ограниченных площадях и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями на 20 – 30м., бег на время 17м, 30м, 60м. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Эстафеты. Остановки, повороты после бега, с максимальной скоростью. Старты после: остановок, притормаживаний, вращений, поворотов, прыжков, падений и т.д. Челночный бег.

Техника нападения. Ведение мяча. Дальнейшее совершенствование ведения мяча. Обучение различным способам обводки. Ведение мяча изученными способами, с изменением скорости и направления движения. Ведение мяча на большой скорости с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек или партнеров с учетом или без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят упражнения по ведению мяча без зрительного контроля, обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки, с изменением ритма, темпа и направления движения.

Удары мяча. Совершенствование ранее изученных видов ударов с удобной и неудобной стороны, в движении после боковой, встречной передачи, по уходящему мячу. Изучение ударов после финтов, обводки, из – под защитника, подправление мяча после бросков, добивание мяча. Комбинации, заканчивающиеся ударом по воротам разными способами. Удары с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля, со стандартных положений (угловой, пятак, пенальти).

Совершенствование силы и точности ударов, ударов по воротам, в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнеров, на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение ударов с элементами скрытности и неожиданности.

Прием мяча. Прием мяча ранее изученным способом в игровой обстановке. Остановка мяча с последующим ударом в цель, с переводом партнеру, с обводкой соперника, с оставлением мяча партнеру. Остановка быстро летящего мяча при различной скорости передвижения игрока, принимающего мяч; остановка мяча, летящего по воздуху, клюшкой. Совершенствование приемов ловли мяча на себя. Совершенствование технических приемов борьбы за мяч, летящий верхом, низом.

Финты. Совершенствование ранее изученных обманных движений в условиях более активного противодействия соперника, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование обводки «опекунов», с целью взятия ворот. Быстрое начало атаки защитником.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор места. Открывание. Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения мяча от партнера для удара по воротам. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2, 2:2, 2:3, 2:1. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным, при разном соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приема в различных игровых ситуациях.

Групповые и командные тактические действия. Передачи мяча. Совершенствование передачи мяча ранее изученными способами, в условиях, близких к игровым, с сопротивлением соперника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Развитие силы, точности и своевременности передач. Умение создать численное преимущество на отдельных участках поля. Выход из зоны защиты, действия в середине поля при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении мяча в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в линиях, при

атаке. Замена игроков в ходе матча. Завершение атаки при помощи стандартных положений (угловой удар, «пятаяк»).

Атака сходу. Изучение тактических вариантов игры при передачах мяча. Тактика действия вблизи ворот соперника – добивание мяча, отскочившего от вратаря, замыкание дальней передачи мяча.

Техника обороны. Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных действий в обороне. Умение выбрать целесообразный технический прием для отбора мяча, или нейтрализация соперника в зависимости от игровой ситуации и расположения игроков на поле. Отбор мяча и игра корпусом. Отбор мяча всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов.

Групповые и командные взаимодействия. Совершенствование ранее изученных тактических действий, подстраховка и помощь партнеру при «опеке» и при численном превосходстве соперника. Переключение, спаренный отбор, взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих в центре поля и в зоне защиты. Изучение тактических вариантов при стандартных положениях. Расстановка и обязанности игроков.

Тактика обороны. Индивидуальные действия. «Опека» игрока. Выбор места и времени для отбора и перехвата мяча, применения силовых приемов. Тактика игры защитника, при индивидуальном проходе нападающего к воротам против выхода двух нападающих. Игры в «квадрате» с водящим и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть атаки соперника.

Групповые и командные действия. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве. Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении мяча в игру при стандартных положениях (угловой, пятаяк). Переход к обороне при срыве атаки. Замена игроков в ходе матча. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Техника и тактика игры (для групп ЭССМ и ЭВСМ)

Техника игры. Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических приемов. Изучение особенностей выполнения технических приемов в зависимости от конкретного решения тактической задачи (индивидуальной, групповой, командной). Умение выполнять удар и передачу мяча с любой точки поля. Совершенствование умений сокращать подготовительную фазу в выполнении приемов (передач, бросков, приемов ловли мяча и т.д.) Развитие умений изменять направление, ритм и темп движения, выполнять приёмы скрытно и неожиданно. Изучение оригинальных технических приемов, используемых мастерами высокого

класса. Индивидуализация технических приемов в зависимости от индивидуальных особенностей хоккеиста.

Совершенствование технических приемов овладения мячом при введении его в игру. Исполнение стандартных положений (угловой удар, удар с «пятака», пенальти).

Повышение уровня технической подготовленности осуществляется путем многократного повторения технических приемов в стандартных и изменяющихся условиях. Следует добиваться надежности, устойчивости и вариативности выполнения технических приемов, то есть эффективного выполнения при различных сбивающих, неблагоприятных факторах: необычном психическом состоянии (волнение, страх и т.д.); снижение физических возможностей (устомление, неблагоприятные внешние условия); непривычная обстановка, шум трибун, плохие метеорологические условия; при условиях, требующих предельного проявления физических способностей (активное сопротивление противника, жесткая игра, то есть психологическая подготовка.

Тактика игры. Тактика нападения. Совершенствование ранее изученной индивидуальной, групповой и командной тактики. Совершенствование групповых и командных взаимодействий, в зависимости от избранной системы ведения игры, от качества партнеров и противников. Передача мяча в «отрыв», передача в определенную точку поля для удара мяча партнером. Воспитание умений своевременно и целесообразно применять игровые действия, состоящие из комплекса приемов: передача – ведение – удар, удар – добивание, подправление – добивание и т. д. Применение финтов при выполнении атакующих действий: «на уход», «на перемещение», «на передачу», «на удар». Индивидуальные тактические действия при выходе одного вратаря: выбор способа обыгрывания (броском, финтом, ударом). Действия в направлении против одного защитника, двух защитников, защитника и вратаря, против насыщенной обороны.

Групповые взаимодействия: взаимодействия в парах с целью выхода на свободное место: «передай – выйди», «скрестный выход», «оставление мяча», «подправление». Взаимодействие двух атакующих игроков против одного или двух обороняющихся: удар по воротам, в момент, когда обзор вратаря ограничен. Взаимодействие одного – трех нападающих против одного, двух, трех обороняющихся.

Командные действия: нападение против зонной, персональной и смешанной системы защиты. Изучение специальных тактических комбинаций с учетом конкретного противника. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры.

Тактика обороны. Совершенствование ранее изученных групповых и командных взаимодействий, с учетом индивидуальных особенностей игроков, их

места и функций в команде, качеств партнеров. Овладение приемами ведения обороны при смене мест и функций во время игры.

Командные взаимодействия: совершенствование ранее изученной командной тактики, изучение способов обороны против определенных систем нападения и тактических комбинаций, организация обороны при контратаке противника и меры её предупреждения. Игра в защите при численном меньшинстве.

Подготовка вратаря

В группах ЭНП и УТЭ 1,2,3 года обучения.

Физическая подготовка. Общефизическая подготовка вратаря проводится согласно, программы полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты. Быстрота одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланного тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов рук и ног.

Обучение и совершенствование координации движения приставным и скрестным шагом, в челночном беге. Старты прыжком левым и правым боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещение и прыжки в глубоком приседе, вперед – назад, вправо – влево на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырок, акробатика в парах.

Техника игры вратаря. Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение приставными шагами, выполнение упражнений (например: выпад влево – основная стойка и т. д.). Ловля мяча, посланного тренером. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях. Ловля и отбивание теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек.

Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли мячей руками, ногами, коньком. Обучение выбиванию мяча в падении. Выкатывание, навстречу игроку, бросающему мяч. Обучение технике отбивания щитками, корпусом, а также ввод мяча в игру верхом и низом.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке ударом. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

В группах УТЭ 4-5 года обучения.

Физическая подготовка. По программе групп этапа начальной подготовки и учебно – тренировочных этапов 1-3 года обучения. Совершенствование ранее изученных упражнений.

Тактика игры вратаря. Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий и выбора способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке мяча от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом, при комбинационных действиях противника. Обучение умению определять момент и направление завершения атаки. Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх. Ввод мяча в игру коротким и длинным пасом (заброс).

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещений на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими и длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него, с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Развитие техники ловли мяча руками, ногами и отбивание мяча, овладение отскочившим мячом. Совершенствование техники отбивания скользящего мяча правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька (проскальзыванием). Развитие техники отбивания скользящего мяча, со страховкой коньком, щитком. Прыжки в сторону с отбиванием мяча щитками, руками. Обучение технике падения на правый и левый бок ногами вперед. Обучение технике вставания в основную стойку после падения на бок.

Упражнения для развития скорости переключения вратаря. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м.) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада седа. Упражнения в ловле теннисного мяча (малого).

В группах ЭССМ и ЭВСМ.

Техника игры вратаря. Совершенствование ранее изученной техники игры вратаря.

Тактика игры вратаря. Совершенствование индивидуальных тактических действий в усложненных условиях. Совершенствование в выборе места в воротах при комбинационных действиях противника, взаимодействие с игроками в обороне и руководство обороной, Обучение обманным движениям (финтам)

и целесообразности их применения. Отработка тактических действий при ограниченном обзоре, изменениях направления движения мяча и при его добиваниях.

Умение быстро ориентироваться в игровой обстановке и следить за противником, находящемся в радиусе при передаче мяча, с краю вдоль ворот. Изучение противника, их сильных и слабых сторон, способов действий и обманных движений. Совершенствование игрового мышления в спортивных играх. Совершенствование игрового предвидения.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые

				качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
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: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»

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

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта «хоккей с мячом» допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

- наличие игрового зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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»;

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

- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 14);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Объекты инфраструктуры:

- Ледовый дворец «Крылатское» г. Москва, ул. Крылатская, д. 16;

- «Гребной канал Москва» г. Москва, ул. Крылатская, д. 2, стр. 3, 19, 20;

- Спортивный комплекс «Молодёжка» г. Москва, ул. Молодогвардейская, д. 63 Б, стр. 2;

- Ледовая арена «СПОРТ СТАНЦИЯ» г. Москва, ул. Крылатская, д. 2, стр. 5;

- Каток «Южный полюс» (АО «Лужники») г. Москва, ул. Лужники, д. 24, стр. 7.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

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

9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

18. Кадровые условия реализации Программы

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

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

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

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 года № 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
3. В.М. Зациорский «Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания».
4. Michael Boyle «Advences in functional training» - «Достижения в области функциональной подготовки».
5. Павленко В.Ф. «Хоккей с мячом. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР».
6. А.В. Тарасов «Тактика хоккея»
7. Панин И.Н. «Русский хоккей с мячом».
8. Волков Н.И. «Физиологические основы, современный метод развития выносливости».
9. Петров Н.И. «Конькобежный спорт».