

ГО Краснотурьинск
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Маяк»



СОГЛАСОВАНО
Начальник УФКСиМП

И.М. Дубовиков
2023 г

РАССМОТРЕНА
На тренерском совете
МБУ ДО СШ «Маяк»
Протокол № 05
от «26» декабря 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ ДО СШ «Маяк»
Приказ № 01
от «09» января 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
ХОККЕЙ С МЯЧОМ**
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа «Маяк»
ГО Краснотурьинск

в соответствии с Примерной дополнительной образовательной
программой спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей с мячом»,
утвержденным Приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 30.11.2022 г № 1115,
срок реализации 2023-2030 гг.

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки – 3 года;
Тренировочный этап – 5 лет;
Этап совершенствования спортивного
мастерства – без ограничений

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

- 1.1 Минимальный возраст, количество детей для зачисления на обучение, срок обучения
- 1.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 1.3 Виды (формы) обучения
- 1.4 Учебно-тренировочные мероприятия
- 1.5 Объем соревновательной деятельности
- 1.6 Годовой учебно-тренировочный план
- 1.7 Примерный календарный план воспитательной работы
- 1.8 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 1.9 Примерный план инструкторской и судейской практики
- 1.10 Врачебный контроль, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.

- 3.1 Требования к количественному и качественному составу учебных групп
- 3.2 Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по годам обучения
- 3.4. Планирование спортивных результатов
- 3.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

4. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- 5.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы
- 5.2 Обеспечение спортивной экипировкой
- 5.3 Требования безопасности при проведении тренировочных занятий в процессе реализации Программы
- 5.4 Требования к кадровому составу
- 5.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода обучающихся

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ХОККЕЙ С МЯЧОМ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Маяк» (далее – Учреждение), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 31.10.2022 г № 870 (далее – ФССП) и с целью оказания методической помощи тренерам-преподавателям.

Целью Программы является достижение спортивных результатов

на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки юных хоккеистов.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; п. 11 Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г № 579; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г № 1115 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», Устава МБУ ДО СШ «Маяк».

Хоккей с мячом – это одна из самых ярких и ёмких страниц спортивной истории города Краснотурьинска.

Хоккейная команда «Труд» была создана при Богословском алюминиевом заводе в 1949 году. 9 января 1949 спортсмены БАЗа открыли каток и в этот же день прошла первая тренировка хоккейной секции. После нескольких недель тренировок алюминщики провели товарищеский матч с командой «Строитель», а затем с ними же и первую календарную игру на первенство города. Состоялась она 6 марта 1949 года при большом стечении

болельщиков, доселе не избалованных таким зрелищем. И вот уже более 70 лет хоккей с мячом считается самым популярным видом спорта в Краснотурьинске.

В 1960 году было принято решение об открытии в Краснотурьинске, при Богословском алюминиевом заводе, детско-юношеской спортивной школы. Первым директором и тренером хоккейной секции стал Э.Ф.Айрих. Краснотурьинская школа хоккея с мячом славится своими давними традициями подготовки мастеров высокого класса. Несколько десятков воспитанников «Маяка», в разные годы становились чемпионами и призерами всесоюзных и всероссийских соревнований.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, состоит в привлечении их к занятиям физкультурой и спортом. Хоккей с мячом, как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его особенностей в дополнительном образовании, физическом воспитании и развитии детей. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости, гибкости) и формирование двигательных навыков. В хоккее применяются разнообразные движения и действия: катание на коньках, прыжки, внезапные остановки, повороты, удары клюшкой по мячу. Перед детьми возникают задачи, требующие решения: в короткий срок оценить обстановку (расположение игроков, положение мяча), выбрать и применить правильные действия. Это возможно при наличии у обучающихся определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств. К важным особенностям хоккея относятся коллективные тактические действия. Хоккей – это командная игра, где «один в поле не воин», поэтому необходимо привыкать к работе в команде, определиться со своим игровым амплуа. От игроков требуется инициатива, творчество и смелость, чтобы согласовать свои действия с партнёрами и добиться успеха.

Хоккей способствует воспитанию положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы командным, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение партнеров и соперников, сознательная дисциплина и т.д. Игроков хоккейной команды объединяет воля к победе, упорство, мужество, выносливость, твердость и решительность. Хоккей дает возможность воспитать в ребенке истинно мужские черты характера.

Разнообразные движения и действия, выполняемые на льду, то есть в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют закаливанию детского организма, укреплению нервной системы, двигательного аппарата и служат полезным средством активного досуга.

Основными задачами реализации образовательных программ являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность);
- формах и методах обучения (дифференцированное обучение, занятия, соревнования);
- методах контроля и управления образовательным процессом (тестирование, анализ результатов тестирования, соревнований и др.).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима.

Характеристика вида спорта: «хоккей с мячом»

Хоккей с мячом (бенди) – зимний вид спорта. Игра проходит на льду с участием двух команд по 11 человек. Размеры площадки в бенди сравнимы с футбольным полем. Полевые игроки, с помощью клюшек пытаются забросить мяч в чужие ворота, которые защищает игрок без клюшки. Матч состоит из двух 45-минутных таймов, при неблагоприятных погодных условиях, например, сильном снегопаде или низкой температуре, матч проводится в три тайма по 30 минут.

Правила в бенди похожи на футбольные, наверно, потому что оба вида спорта появились в Великобритании. В состав команд входят по 11 игроков: 10 полевых, которые играют с клюшкой, и 1 вратарь без клюшки. По ходу матча игроки могут быть заменены неограниченное количество раз. Замена запрещена лишь во время угловых. За грубое нарушение правил, судья показывает провинившемуся игроку карточку и удаляет с поля.

Белая карточка означает удаление со льда на 5 минут синяя – на 10 минут. В бенди есть угловые, штрафные, положение «вне игры», штрафная площадка, за пределами которой вратарю запрещено играть рукой.

В программу Олимпийских игр хоккей с мячом пока не включен. Одна из причин – малое количество стран, где развит этот вид спорта.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Минимальный возраст,

количество детей для зачисления на обучение, срок обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет от 6 лет.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 6 лет. В группы начальной подготовки и учебно-тренировочные группы зачисляются воспитанники, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом, при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП и заявления родителей (законных представителей).

Сроки реализации этапов и возрастные границы

Табл. 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество человек
Спортивно-оздоровительный	без ограничений	6 - 7	14 - 25
Этап начальной подготовки	3	7 - 8	14 - 24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10 - 11	10 – 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	от 15	от 6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Табл. 2

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

Виды (формы) обучения

Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки хоккеистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, а их продолжительность зависит от этапа подготовки. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки хоккеистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Виды (формы) обучения — это способы взаимосвязанной деятельности тренера и воспитанника, с помощью которых передаются знания, осваиваются умения и навыки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений. В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы;
- методы наглядного воздействия.

Структура системы подготовки (этапы, периоды)

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей с мячом» осуществляется на следующих этапах:

- этапе начальной подготовки;
- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «хоккей с мячом».

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование мотивации для занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на областных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

Учебно-тренировочные мероприятия

Табл. 3

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

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Табл. 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
юноши (мужчины)					
Контрольные	-	1	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	15	20	35
девушки (женщины)					
Контрольные	-	1	2	2	2

Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5

Требования к обучающимся в МБУ ДО СШ «Маяк» для участия в спортивных соревнованиях:

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.

Спортивная школа направляет обучающегося 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.

Годовой учебно – тренировочный план

Табл. 5

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
			До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18	20 - 24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 1,3	до 1,3	до 2,0	до 2,3	до 3,0	до 4,0
		Наполняемость групп (человек)					
		от 14	от 14		от 10		от 6
		1.	Физическая подготовка	169	169-204	213-253	285-319
	Общая физическая подготовка	100	100-116	118-134	131-147	125-140	145-168
	Специальная физическая подготовка	77	69-88	95-123	154-172	163-193	202-235
2.	Спортивные соревнования	0	0	0-4	57-62	84-90	135-160
3.	Техническая подготовка	52	52-84	75-102	154-172	192-217	220-248
4.	Тактическая подготовка	2	2-6	6-17	50-76	145-154	174-234
5.	Теоретическая подготовка	2	2-6	3-11	15-25	21-26	22-43
6.	Психологическая подготовка	0	0	3-7	14-15	20-22	37-43
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	4-6	6-8	8-10	14-10	16-18
8.	Судейская практика	0	1-2	2-6	12-14	12-21	12-16
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	4-6	7-8	8-10
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	20-25	49-50	54-62
Общее количество часов в год		234	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Табл. 6

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Спортивно-оздоровительный	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	28-30	18-20	12-16	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16-18	16-18	14-16	14-20	14-20	14-18
Спортивные соревнования (%)	-	-	0-2	3-10	5-12	5-14
Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-24	22-26	24-26	18-22
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14-18	14-18	14-18	16-18	20-24	20-24
Интегральная подготовка (%)	10-12	10-12	10-14	8-10	10-12	24-26
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Примерный календарный план воспитательной работы

Табл. 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в судействе соревнований различного уровня	В соответствии с календарем соревнований
1.2.	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий	В соответствии с расписанием проведения учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена	Учебно-тренировочный график и календарь соревнований
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные мероприятия	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.		Беседы, встречи с ветеранами Участие в городских мероприятиях	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Режим учебно-тренировочного процесса

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним. Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в Учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (таблица 7). Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности в этом направлении МБУ ДО СШ «Маяк» руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом Учреждения.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Табл. 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	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).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар для тренеров Виды нарушений антидопинговых правил, Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		согласно плану работы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и		

	санкциями за их нарушения		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Этап совершенствования спортивного мастерства	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации врача	согласно плану работы
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		
	Ознакомление с порядком проведения допингконтроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		
	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

Примерный план инструкторской и судейской практики

Табл. 8

Этапы спортивной подготовки	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<ul style="list-style-type: none"> - овладение терминологией хоккея с мячом и применение ее на занятиях; - овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть; - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; - самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований - освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств и проведение основной части тренировочного занятия. 3. Подбор упражнений для совершенствования техники при проведении основной части тренировочного занятия. 4. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство игр во время проведения учебно-тренировочных занятий. Выполнение обязанностей первого, второго судей. 2. Судейство игр под руководством тренера. 	
	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство соревнований различного уровня и ведение технического протокола. 	
Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - овладение терминологией хоккея с мячом и применение ее на занятиях; - овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки. 2. Помощь тренеру в обучении технике хоккея с мячом, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	<ul style="list-style-type: none"> - развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять; - самостоятельное составление планов тренировок, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований - освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 	<p>подготовительной, основной и заключительной частей</p> <p>3. Подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа в группах начальной подковки, учебно-тренировочных группах по совершенствованию техники</p> <p>4. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p>	
	<p>Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении</p>	<p>1. Судейство игр. Выполнение обязанностей главного судьи, помощника главного судьи.</p>	
	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту</p>	<p>1. Судейство соревнований различного уровня и ведение технического протокола.</p>	

Врачебный контроль, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Врачебный контроль в Учреждении осуществляется в виде обследований:

- ежегодных медицинских обследований (у спортивного врача)
- углубленных медицинских обследований (УМО)

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности

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

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

-гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

-психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися;

-медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Табл. 3)

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения данной Программы сопровождается аттестацией воспитанников, проводимой Учреждением, на основе разработанного Положения о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО СШ Маяк», а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основные критерии оценки - контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации приведены в табл 15, 16, 17 данной Программы.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Табл. 9

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальная наполняемость групп (чел.)	Разрядные требования
Спортивно-оздоровительный	без ограничений	6-7	14	25	без разряда
Начальной подготовки	Первый год	7 - 8	14	24	Выполнение нормативов физической подготовки, без разряда
	Второй год	8 - 9	14	24	
	Третий год	9 - 10	14	24	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Первый год	10 - 11	10	20	Выполнение нормативов физической подготовки, без разряда, 3 юношеский разряд
	Второй год	11 – 12	10	20	Выполнение нормативов физической подготовки, 3, 2 юношеский разряд
	Третий год	12 – 13	10	20	Выполнение нормативов физической подготовки, 1 юношеский разряд, 3 разряд
	Четвертый год	13 - 14	10	20	Выполнение нормативов физической подготовки, 3, 2 разряд
	Пятый год	14 - 15	10	20	Выполнение нормативов физической подготовки, 3, 2 разряд
Спортивного совершенствования	без ограничений	15	6	14	Выполнение нормативов физической подготовки, 2 р, 1 р, КМС

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки и начинается с 01 сентября.

Количеству часов установленной тренировочной нагрузки соответствует количество проводимых тренерами тренировочных занятий продолжительностью, не превышающей 45 минут.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Влияние физических качеств на результативность по виду спорта хоккей

Таблица 10

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;

- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности.

Хоккеист должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для хоккеиста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его местожительство и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Для группы начальной подготовки.

Подводящие упражнения на утрамбованном снегу.

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Падения: «рыбкой» на руки, в группировке на бок, самостраховка. «Елочка» по разметке. Скольжение на двух после разбега с 3–4 шагов. То же с 5–7 шагов с переносом центра тяжести с правой на левую ногу. То же с выпадами, полуприседами, подскоками на двух, скрестными шагами.

Подводящие упражнения на льду.

Стойка хоккеиста: высокая, средняя, низкая. Скольжение на двух ногах, не отрывая коньков ото льда. Скольжение на двух с попеременным переносом центра тяжести с одной на другую, сначала с дополнительной подвижной опорой, с помощью партнера и т.п. Скольжение на двух после поочередного толкания каждой ногой. «Фонарики» сведением и разведением коньков. Поочередное скольжение на одной после толкания другой ногой, можно толкать перед собой партнера. Бег широким скользящим шагом в высокой, средней, низкой посадке. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда. То же толчком одной ноги (поочередно каждой). Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) на внутреннем (внешнем) ребре. Бег с изменением направления.

Торможение «полуплугом», «плугом». Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Торможение «упором» – правым (левым) боком с поворотом туловища на 90° при параллельном положении коньков. Бег коротким ударным шагом. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот. Бег спиной вперед по прямой попеременными толчками каждой ноги. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда. Торможение в положении «спиной вперед» двумя ногами «плугом». Бег спиной вперед по дуге с переступанием в «удобную» («неудобную») поочередно сторону. Торможение одной ногой с поворотом туловища на 90° правым (левым) боком. Торможение с поворотом туловища на 90° прыжком обеими ногами. Опускание на одно или оба колена, с последующим быстрым вставанием. Старты из различных исходных положений.

Специальные упражнения на льду.

Скольжение, приседания, отведение и приведение, махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение на двух с варьированием стойки хоккеиста. Скольжение на двух, не отрывая коньков, в стойке хоккеиста за счет переноса центра тяжести вперед – в сторону. Толчок правой – скольжение на двух, то же с левой. Попеременный толчок правой, левой – скольжение на двух. Попеременное отталкивание левой (правой) с максимальным прокатом на каждой ноге.

Одноопорное скольжение в положении «ласточка», в сочетании с другими видами равновесия. Прохождение прямой с предварительного разбега на наименьшее количество шагов. Ходьба и бег с сильно развернутыми в стороны носками. Разучивание стартовых положений. Обезд препятствий в двухопорном скольжении. То же, отталкиваясь одной ногой. Бег по виражу.

Торможение: поочередное притормаживание каждой ногой за счет переноса центра тяжести несколько назад и разворота конька носком внутрь. Торможение одной и толчок той же ногой с изменением направления скольжения. Прыжки с поочередным разворотом коньков на 90 градусов вправо и влево. Перепрыгивания через клюшки, разложенные на льду с интервалом 1,5 м одна от другой (тормозить поочередно каждой ногой). Торможение в заранее обозначенном месте по команде.

Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.

Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам). Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая

коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам). Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180° и 360°. «Салки», эстафеты, комбинации в положении спиной вперед.

Техническая подготовка

Упражнения с клюшкой, мячом. Перемещения клюшки, находящейся в двух руках, вперед и назад, за спину, в разные стороны. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях. Скольжение по кругу: сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднятие и опускание клюшки. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вверх, вперед, в стороны, через бортики. Скольжение прямо и спиной вперед с выполнением падений, перекатов, кувырков; вперед, назад в стороны. Скольжение прямо и спиной вперед с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступание через крюк клюшки, вперед, назад.

Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса. Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками в различных сочетаниях. Ведение мяча с переключением клюшки из одной руки в другую, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, сбоку. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом стоек. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении). Броски мяча клюшкой. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком. Жонглирование мячом (на месте, в движении). Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой. Финт с изменением направления движения. Финт с изменением скорости движения. Обманные движения с использованием бортиков. Отбор мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.

Тактическая подготовка

Индивидуальные действия.

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

Игра в защите. Действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие ведению мяча, передаче, нанесению удара и т.д. Выбор тактического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Групповые действия

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

Игра в защите. Умение подстраховать партнера. Взаимодействие одного против двух игроков, двух против двух и т.д. Изучение основных обязанностей игроков в обороне.

Подготовка вратарей

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное. Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на развитие быстроты реакции, гибкости и координации движений.

Специальная подготовка вратарей (на коньках и без коньков)

Стойка вратаря, принятие стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. Передвижение приставными шагами; прыжки вперед-назад, вправо-влево в стойке.

Передвижения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Приседание со скольжением на одном коньке. Скольжение по прямой, спиной вперед, в стороны. Прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки вперед-назад, в стороны. Жонглирование хоккейным мячом. Рывки из ворот из различных исходных положений на 5–20 метров: на перехват высоко летящего мяча, на прострел с фланга, челноки прямо и вперед спиной из различных исходных положений. Ловля мяча, отбивание мяча рукой, коньком, щитками.

Выбор места в воротах при атаке; ориентирование в радиусе и взаимодействие с игроками; концентрация на игроке, угрожающем воротам. Повторная непрерывная (5–12 мин.) ловля мяча, летящего на различной высоте, катящегося по льду, при выполнении ударов 5–7 игроками с минимальными интервалами. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперед). Маневрирование.

Тренировочные группы 1-го и 2-го годов обучения.

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках

Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим) и коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега переступанием, без отрыва конька ото льда, на одном коньке, прыжком, «скрестным» шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу; с изменением скорости движения, спиной вперед. Старты из различных исходных положений. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т.д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков, с резкими торможениями и последующими стартами.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы движения клюшки. Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой, ногой и мяча, летящего верхом, грудью. Удары подсечкой на дальность и в цель. Удары справа и слева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча различными способами: без отрыва клюшки от мяча, с перекидыванием клюшки; короткими толчками; жонглирование. Ведение мяча по прямой, по дугам разного радиуса, зигзагом, петлеобразно, с обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой, с выпадом влево и вправо, с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, на опережение, «подпускание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставлением мяча, на ложную потерю мяча. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника.

Отбор мяча при единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умение ориентироваться на поле. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия.

Передачи по назначению: в клюшку, на ходу, на свободное место за спину защитника, на удар. Передачи по дистанции: короткая (5–10 метров), длинная (более 15 метров). Передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная. Передачи по траектории: низом, верхом, по дуге. Передачи по способу выполнения: мягкая, резаная, откидка. Передачи в парах, тройках на месте и в движении. Взаимодействие в парах, «стенка», «скрещивание», в тройках. Выполнение комбинаций при стандартных положениях, с одним входящим, в одно, в два касания, до полного отбора.

Командные действия.

Действия игрока в атаке на своем месте, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Действия против игрока, не владеющего мячом: «закрывание», подстраховка. Действие против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия.

Выбор позиции для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Построение «стенки». Обязанности игроков в обороне.

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

Тактика вратаря

Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками. Учебные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Тренировочные группы 3-го и 4-го годов обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках

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, торможение с последующим ускорением в различных направлениях. Катание на ограниченной площади. Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90–360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом в сочетании с остановками и передачами. Удары по катящемуся мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановки мяча в движении. Удар нажимом по неподвижному мячу. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча: с обводкой неподвижного препятствия, изменением направления, с торможением и ускорениями, «подпуская» под клюшку. Перекидка мяча через клюшку. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом, жонглирование мячом. Сочетание технических приемов: ведение – передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – бросок; прием – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение –

подкидка; прием – ведение – удар; прием – удар; прием – передача и др. Все указанные сочетания технических приемов изучаются на основе разных способов выполнения приемов, например: прием – ведение – удар. Прием – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.); удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. Выбор момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря.

Перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча на различной высоте и летящего в сторону от вратаря. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, на выходе из ворот без падения и с падением. Ловля опускающихся и падающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Обязанности игроков в соответствии с их игровым амплуа. Тактические действия без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча в усложненной обстановке, против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку партнеру. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический прием в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Уметь своевременно применять обводку. Ложные движения с целью взаимодействия с партнерами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении, оставление мяча.

Комбинации: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменой и без смены мест. Тактика начала и развития атаки из стандартных положений. Тактика передач начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия на подступах к штрафной площадке и в ее пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передач и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Тактика быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны противника до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Позиционное нападение.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Основные тактические действия в обороне в соответствии с игровым амплуа.

Совершенствование «закрывания» игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря

Выбор места при ловле мяча на выходе и перехвате; определение момента для выхода из ворот и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Индивидуальные, групповые и командные взаимодействия при игре по избранной тактической системе.

Тренировочные группы 5-го года обучения

Техническая подготовка

Техника бега на коньках.

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

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

Ведение мяча изученными способами с изменением скорости и направления движения, сочетая различные способы.

Ведение мяча на большой скорости в условиях ограниченной площади и скученности игроков, с преодолением препятствий. Ведение мяча при движении спиной вперед по кругу, по виражу, по восьмерке.

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

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

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

Техника игры вратаря

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

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия. Маневрирование. Обводка с изменением скорости и направления движения. Применение разнообразного арсенала передач в зависимости от игровой ситуации. Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке на различных участках поля. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Выбор целесообразного технического приема в различных игровых эпизодах.

Групповые и командные тактические действия. Комбинации при стандартных положениях: ввод мяча в игру от вратаря, свободный удар, угловой удар (аут) – из-за линии, начальный удар. Взаимодействия в звеньях с применением различных передач по направлению: продольных, поперечных, диагональных, по траектории, низом, верхом, по дуге, с сопротивлением соперника в условиях дефицита времени, на большой скорости.

Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создать и своевременно вступить в игру после замены или удаления. Уметь за счет подключения из глубины поля полузащитников и защитников менять фланг путем точной, длинной передачи. Тактика быстрого нападения. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения мест крайним нападающим. Действие против зонной и комбинированной защиты. Ведение игры в нападении по тактическим схемам.

Тактика обороны

Индивидуальные тактические действия. Умение выбрать место и время для перехвата и отбора мяча.

Тактика игры защитника при индивидуальном подходе нападающего к воротам. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Умение действовать по принципу зонной обороны, подстраховать партнеров, создать численное превосходство в обороне. Игры в «квадрате».

Групповые и командные тактические действия.

Умение взаимодействовать против тактической комбинации «в стенку» и «скрещивание», создавать искусственное положение «вне игры». Тактика противодействия при выполнении стандартных положений соперником. Тактическое взаимодействие против тактики быстрого нападения. Переход к обороне при срыве атаки. Взаимостраховка при обороне ворот по зонной и смешанной системе защиты. Переход от одного способа к другому в ходе матча. Освоение тактических схем.

Тактика игры вратаря

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

Организация контратаки. Выбор способа введения мяча в игру. Учебно-тренировочные игры. Обучение и совершенствование переключений в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерной для этой системы групповых действий.

Планирование спортивных результатов

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;
- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Рабочая программа тренера-преподавателя

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

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:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.3. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Тренировочный процесс по хоккею с мячом ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год.

Расписание тренировочных занятий по хоккею с мячом утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х астрономических часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х астрономических часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических 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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по хоккею с мячом осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Для зачисления на следующий этап подготовки воспитанник должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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».

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для реализации программы**

Табл. 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
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	Коньки для хоккея с мячом	пар	20
5	Мат гимнастический	штук	4
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
7	Мяч хоккейный	штук	20
8	Пирамида для клюшек	штук	2
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Станок для заточки коньков	штук	1
11	Стенка гимнастическая	штук	8
12	Стойка для обводки	штук	30
13	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Табл. 12

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				начальной подготовки		учебно-тренировочный		совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	1	1	10	1	20	1
2	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	1	1	5	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Табл. 13

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2	Защита паха для вратаря	штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	штук	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	3
5	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
6	Перчатки для вратаря (ловушки)	штук	3
7	Шлем для вратаря с максой	штук	3
8	Шорты для вратаря	штук	3
9	Щитки для вратаря	пар	3
10	Чехол для клюшек	штук	5
11	Чехол для коньков	пар	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Табл. 14

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				начальной подготовки		учебно-тренировочный		совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
2	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2
3	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1
4	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
8	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
10	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
11	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
13	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
14	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
15	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
16	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
17	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
18	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
19	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
20	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1

Требования безопасности при проведении тренировочных занятий в процессе реализации Программы

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей с мячом осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Требования к кадровому составу

Работники Учреждения, непосредственно осуществляющие спортивную подготовку, должны 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденным Приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренера – преподаватели один раз в четыре года проходят курсы по программам повышения квалификации или программам профессиональной переподготовки, принимают участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Табл. 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	6,2	6,4	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+2	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Бег на коньках челночный 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Табл. 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160

3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,5	18,1
4.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,2	6,7
4.3.	Бег 200 м с высокого старта	с	не более	
			43,2	48

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства**

Табл. 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег на коньках челночный 6x18 м	с	не более	
			40	50
3.2.	Бег на коньках 60 м	с	не более	
			8	8,5

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» (утвержден Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 870 от 31.10.2022 г)
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд. центр «Аристотель», М-2001
4. И.С. Барчуков. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. Изд. «КноРус», М-2017
5. В.Н.Селуянов. Определение одаренности и поиск талантов в спорте. Изд. ФИС, М-2002г.
6. В.Г.Бауэр. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: методические рекомендации. Изд. ФИС, М-2002г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004.
8. Положение о Всероссийских соревнованиях на призы клуба «Плетеный мяч». Федерация хоккея с мячом России 2022 г.
9. Положение о первенстве России среди юношей и juniоров. Федерация хоккея с мячом России 2022 г.
10. Регламент проведения всероссийских соревнований по хоккею с мячом сезона 2022 – 2023