

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Юность»
МБУ ДО «СШ «Юность»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МБУ ДО СШ «Юность»
от 04.04.2023 № 49/1

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

Срок реализации программы:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

г. Нижний Тагил
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по хоккею с мячом в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юность» (далее – учреждение).

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации);

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 № 870 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование (вариант – рост) спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Характеристика вида спорта «хоккей с мячом».

Хоккей с мячом — зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по времени - 2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях — чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде — 3 тайма по 30 минут. Победителем является команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника.

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

Игра наиболее распространена в Скандинавии и на постсоветском пространстве, но также известна и популярна в целом ряде стран Западной и Восточной Европы, Северной Америки и Азии. Термин «хоккей с мячом» является официальным в России. В международной практике используется термин «бенди».

В России игра в хоккей с мячом носит организованный и регулярный характер, в связи с чем сформировалась соответствующая Федерация хоккея с мячом, объединенную в Федерацию международного бенди.

Хоккей с мячом официально признан Международным олимпийским комитетом в качестве зимнего вида спорта, однако в официальную программу Зимних Олимпийских игр до настоящего времени не входит (неофициально хоккей с мячом был представлен на VI Зимних Олимпийских играх в Осло в 1952 г. в качестве показательной дисциплины).

Развитие современного хоккея с мячом в России осуществляется под руководством Федерации хоккея с мячом России. Федерацией проводятся соревнования Чемпионата России в суперлиге и высшей лиге, розыгрыш Кубка России, а также чемпионаты среди женщин, ветеранов, юниоров и юношей, детские турниры на Призы клуба «Плетёный мяч», турниры по мини-хоккею (ринк-бенди), и целый ряд других соревнований.

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-20

Наполняемость групп определяется Учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

4. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6 – 8	12	14
Общее количество часов в год	234	312 – 416	624	728

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

а. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

- б. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

с. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей с мячом»;
наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся 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.

Виды и объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	1	2	3
Отборочные	-	-	1	1
Игры	-	-	10	15

6. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка (%)	30	30	29	20	20	16	12	12
2	Специальная физическая подготовка (%)	17	17	17	19	18	18	18	16
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	8	8	10	10	10

	(%)								
4	Техническая подготовка (%)	24	24	24	24	24	24	24	24
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	15	16	16	17	18	20	20
6	Интегральная подготовка (%)	12	12	12	10	10	10	10	10
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	-	-	2	4
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2	2	3	3	4	4	4

7. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общая физическая подготовка	70	94	120	126	125	100	87	87
2	Специальная физическая подготовка	40	53	71	118	113	112	132	117
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	50	50	62	73	73
4	Техническая подготовка	56	75	100	150	150	151	175	176
5	Тактическая, теоретическая,	35	47	67	100	106	112	145	145

	психологическая подготовка								
6	Интегральная подготовка	28	37	50	62	62	62	73	73
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	14	28
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	18	18	25	29	29
	Всего часов в год	234	312	416	624	624	624	728	728

8. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; – воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта 	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных 	

		<p>занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</p> <ul style="list-style-type: none"> – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе 	
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; 	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	<p>Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом; 	
2.3.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных 	

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	ежемесячно
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

Таблица 8

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность	
1.1.	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.2.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований	по отдельному графику
1.3.	Организация встреч с известными спортсменами	в течение

		года
2.	Здоровьесберегающая деятельность	
2.1.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на	ежемесячно
2.1.1.	формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность)	в течение года
2.1.2.	осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	
2.1.3.	формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, умения управлять собственным эмоциональным состоянием	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.2.1.	формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом	
2.2.2.	обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма	
2.2.3.	знание и соблюдение основ спортивного питания	
2.2.4.	формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом	
3.	Патриотическое воспитание	
3.1.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	
3.1.1.	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
3.1.2.	12 апреля – День космонавтики	апрель
3.1.3.	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
3.1.4.	22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
3.1.5.	4 ноября – День народного единства	ноябрь
3.1.6.	9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
3.3.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта (через систему учебно-тренировочных занятий)	в течение года
4.	Развитие творческого мышления	
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	в течение года
4.1.1.	развитие изобретательности и логического мышления	
4.1.2.	развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
4.1.3.	развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
4.1.4.	развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5.	Нравственное воспитание	
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности,	в течение года

	настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	в течение года

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) 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;

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

4) формирование у занимающихся волейболом 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;

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

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) 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.

Таблица 9

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в волейболе (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах	первый, второй год	

	физкультурной и спортивной деятельности (беседа)		тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. На третьем году спортивной подготовки юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни – главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки – здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями волейболиста (беседа)	третий год	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	третий год	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	третий год	

10. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 10

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	9	13

План судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол игры. 2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство учебных игр в поле самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить игры в качестве судьи в поле.	9	14

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный

Этапный контроль определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий. Это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий. Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных спортсменов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в ГАУЗ СО ВФД г. Нижний Тагил не менее 1 раз в течение учебно-тренировочного года;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;
- 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1 -1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд. /мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке хоккеистов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико- биологические.

Педагогические средства

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

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

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо

использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 12

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конькобежный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского

обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское обследование (УМО) 1 раз в год

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Таблица 13

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Душ контрастный, обтирание
Во время тренировок	Разнообразие средств и методов тренировки.
После тренировки	Успокаивающий теплый душ; самомассаж
1 раза в неделю	Посещение бани
1-2 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне
По назначению врача	Поливитаминовые комплексы
Постоянно	Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд);

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований регионального уровня, начиная с четвертого года;

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, выполнение нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки. Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 14

№ 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	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115

2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
3.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
3.3.	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 в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 15

№ 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	
			5.5	6.2
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 скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 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 скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 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.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	24	10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (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				
3.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
3.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
3.3.	Бег 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

V. Рабочая программа

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

3.2.2 Этап начальной подготовки

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

Они не участвуют в официальных соревнованиях по причине вреда, который наносит преждевременная интенсификация подготовки юных спортсменов путем раннего подключения их к системе соревнований с установкой на демонстрацию максимальных возможностей и с созданием стабильной команды.

Основные задачи этапа:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

- 3) изучение основ техники хоккея;
- 4) обучение индивидуальной и групповой тактики игры;
- 5) приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- 5) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем с шайбой;
- 6) привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- 7) воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- комплексы на развитие физических качеств;
- упражнения для освоения техники катания на коньках.

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

Основные направления тренировки:

Этап НП один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных хоккеистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Предполагаемый результат:

В конце этапа начальной подготовки спортсмен

Должен знать:

- основные понятия, термины изучаемых областей дисциплины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю избранного вида спорта, родной ДЮСШ, клуба;
- основные элементы правил соревнований;
- правила использования спортивного инвентаря и техники безопасности.

Должен уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- применять основные принципы личной гигиены.

Должен владеть:

- основой техники передвижения на коньках;
- основными способами выполнения технических приемов игры;
- владеть методами самоконтроля.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- элементы вольной борьбы;
- акробатические элементы (перекаты, кувырки);
- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для воспитания ловкости.

- обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы;
- упражнения в свободном беге с внезапными остановками, с возобновлением и изменением направления движения;
- жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся);
- эстафеты на льду с предметами и без предметов;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъемы на льду;
- ходьба и бег на носках и пятках лезвий коньков.

Упражнения для воспитания быстроты.

- повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях;
- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному или тактильному сигналу;
- ловля и быстрая передача мяча;
- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
- игры и игровые упражнения, построенные на опережение действий партнера (овладение мячом и т.д.), требующие мгновенной реакции на звуковые, зрительные и тактильные

сигналы;

- броски мяча поточно, в стену, с фиксацией времени;
- бег на коньках на 18-36 м на время;
- упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для развития силы.

- элементы вольной борьбы;
- подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) применением силовых приемов;
- упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа;
- подвижные игры: «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и другие.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- прыжки в высоту, длину, тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки;
- подвижные игры с использованием отягощения малого веса;
- эстафеты простые и комбинированные бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов;
- общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе;
- подвижные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Броски мяча на дальность;
- бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия, с резкими торможениями и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- единоборства за мяч у бортика, на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.д.;

Упражнения для развития выносливости.

- равномерный длительный бег, в том числе на коньках;
- серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений;
- имитация бега на коньках;
- игры на поле для хоккея с мячом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая коньковая подготовка

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;
- объезд 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, поднимание 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 перекладыванием 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.

3.2.3 Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом хоккея с мячом.

Основные задачи:

- 1) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- 2) улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков;
- 3) создание устойчивого интереса к занятиям хоккеем;
- 4) обучение и совершенствование технических приемов, тактике игры в хоккей;
- 5) постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- б) приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;

- упражнения с отягощением, со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных хоккеистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Педагогический контроль применяется определения эффективности технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности хоккеиста, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Задачи тренировочного этапа, начальная специализация:

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

Задачи тренировочного этапа, углубленная специализация:

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

Предполагаемый результат:

В конце тренировочного этапа спортсмен

Должен знать:

- средства физического воспитания;
- основы методики спортивной тренировки;
- правила соревнований и методику судейства;
- причины травм на занятиях и их предупреждение.
- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- способами выполнения технических приемов игры в условиях соревнований;
- владеть методами самоконтроля.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- элементы вольной борьбы;
- акробатические элементы (перекаты, кувырки);
- спортивные игры: мини-футбол, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития взрывной силы.

- приседание на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, блины и т.п.), величина которых не должна превышать 30-50% собственного веса тела занимающегося;
- броски, толкание, метание камней, набивных мячей и других предметов весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;
- броски шайбы на дальность;
- бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;
- толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- единоборства за мяч на ограниченных площадках;
- игры и эстафеты на коньках с переноской предметов и т.п.

Упражнения для развития быстроты.

- передвижения (на коньках и без коньков);
- повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях;

- бег с максимальной скоростью и резкими остановками, внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу;
- ускорения, бег по виражу, кругу, спирали, восьмерке (лицом и спиной назад);
- эстафеты и игры с применением беговых упражнений;
- ловля и быстрая передача мяча;
- упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с броском и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно;
- игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом);
- броски мяча поточно, в бортник, с фиксацией времени;
- бег на коньках 18,36 и 54 м - на время;
- упражнения на расслабление.

Упражнения для развития выносливости (на коньках и без коньков).

- длительный равномерный бег;
- кроссы 3-6 км;
- серийный, интервальный бег на коротких отрезках с около предельной или максимальной скоростью в течении 4-5 минут (работа 5-12 сек., интервал отдыха 15-30 сек.);
- серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной;
- продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера;
- упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью;
- имитация бега на коньках;
- игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- эстафеты с предметами и без предметов, с обведением стоек, с противодействующими партнерами, уклонениями от применения силовых приемов, резкая смена направления бега;
- игры и упражнения для совершенствования игрового мышления;
- прыжки на коньках через препятствия;
- падения и подъемы;
- выбивание шайбы у партнера в падении;
- игра клюшкой лежа и на коленях;
- эстафеты и игры;
- упражнения для развития гибкости.

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, «подпусканием» 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.

3.2.4 Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи:

- воспитание хоккейного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

Предполагаемый результат:

В конце тренировочного этапа спортсмен

Должен знать:

- правила соревнований и методику судейства;

- условия выполнения требований и норм единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Должен уметь:

- индивидуально дозировать нагрузку на самостоятельных занятиях;
- самостоятельно анализировать свои ошибки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

Должен владеть:

- техникой передвижения на коньках в условиях соревнований;
- техникой и тактикой вида спорта, в рамках изученной программы;
- тактическими навыками взаимодействия с партнерами по команде;
- методикой судейства соревнований по хоккею с мячом;
- владеть методами самоконтроля.

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

- 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, выбрать 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 высоколетающих 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 выбирать 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 выбирать 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.

14. Учебно-тематический план

Таблица 16

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 культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и	≈ 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.

	экипировка по виду спорта			
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду 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 7-летнего возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На учебно-тренировочный этап подготовки 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 «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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»

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие площадки с естественным намораживанием льда;
 - 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 17, 18);
 - обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 19);
 - обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

№ 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

Таблица 18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на занимающегося	1	1	10	1
2	Мяч хоккейный	штук	на занимающегося	1	1	5	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				К-во	Срок экспл (лет)	К-во	Срок экспл (лет)
1	Брюки хоккейные	штук	на занимающегося	-	-	1	1
2	Гетры	пар	на занимающегося	-	-	2	1

3	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на занимающегося	-	-	2	2
4	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на занимающегося	-	-	1	1
5	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6	Защита для шеи	штук	на занимающегося	-	-	1	1
7	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	-	-
8	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-
10	Костюм спортивный тренировочный ¹	штук	на занимающегося	-	-	-	-
11	Костюм спортивный утепленный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
12	Кроссовки	пар	на занимающегося	-	-	-	-
13	Перчатки для вратаря	пар	на занимающегося	-	-	1	1
14	Перчатки игровые	пар	на занимающегося	-	-	1	1
15	Свитер хоккейный	штук	на занимающегося	-	-	2	1
16	Сумка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	-	-
17	Термобелье	штук	на занимающегося	-	-	-	-
18	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1
19	Шапка спортивная	штук	на занимающегося	-	-	2	1
20	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1

Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по общей физической подготовке, 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 на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Иные требования и условия реализации Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, реализующей Программу, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, продолжительность которой составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки). Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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 всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст] / Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
 2. Дубровский В.И. Спортивная физиология – М.: гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
 3. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации / О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 34 с.
 4. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
 5. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005. 22 с.
 6. Кононенко П.Б., Зиганшин О.З., Белозеров А.В. ХОККЕЙ С МЯЧОМ Примерная учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, Хабаровск 2013
 7. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера - М.: Советский спорт, 2006
 8. Макарова Г.А. Спортивная медицина - М.: Советский спорт, 2006
 9. Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
 10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
 11. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 1992.
 12. Павленко, В.Ф., Шищенко, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
 13. Павленко, В.Ф. Мастерское катание: Методические рекомендации. Хабаровск: ДВГАФК, 1994.
 14. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Метод. рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26с.
 15. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
 16. Панин И.Н. Русский хоккей с мячом. Техника, тактика, правила игры. М.: Советский спорт, 2005, 108 с.
 17. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
 18. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1–4-го года обучения: Учебное пособие [текст] / Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006. 132 с.
 19. Фатеева, О.А. Хоккей с мячом. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] / О.А. Фатеева, Г.В. Фатеев. – Иркутск: 2008. – 132 с.
 20. Шестаков М.П., Назаров А.П., Черенков Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000.
- Интернет-ресурсы:
21. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
 22. Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской

области: <http://www.minsport.midural.ru/>

23. Министерство общего и профессионального образования Свердловской области:
<http://www.minobraz.ru/>

24. Центр спортивной подготовки сборных команд Свердловской области:
<http://www.cspso.ru/>

25. Федерация хоккея с мячом России: <http://www.rusbandy.ru/>

26. Федерация хоккея с мячом Свердловской области: <http://www.bandy96.ru/>