

Автономная некоммерческая организация

"Хоккейный клуб "Сталкер"

«УТВЕРЖДАЮ»

Председатель правления АНО «Хоккейный клуб "Сталкер"»

А.В. Зайцев

«19» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ» (ПОДВИД: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ 5x5)

(Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного

Приказом Министерства

спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 997)

г. Москва 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки	4
1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"	6
2.1 Краткая характеристика вида спорта «хоккей»	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.3 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"	9
2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"	10
2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	14.
2.6 Календарный план воспитательной работы.....	23
2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.8 Инструкторская и судейская практика	29
2.9 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	33
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	33
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	44

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки46

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ», (ПОДВИД: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ 5x5).....53

4.1 Этап начальной подготовки.....53

4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации).....74

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства91.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ», (ПОДВИД: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ 5x5)97.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....97

6.1 Кадровые условия реализации Программы.....97.

6.2 Материально-технические условия реализации Программы.....98.

6.3 Информационные условия реализации Программы.....100

6.4 Иные условия реализации Программы.....101.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Сведения о дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер" (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"», Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) предназначена для организации образовательной деятельности по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5), утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее — ФССП).

1.2 Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

Целью Программы является формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды г. Москвы, России по хоккею.

Задачи:

привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;

обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;

развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;

воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;

поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-

оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по хоккею, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Образовательные задачи:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать физические качества: выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы:

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других.

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

мотивация к занятиям хоккеем; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции;
стремление к достижению общего результата;
высокий уровень технико-тактической подготовки;
общечеловеческие ценности, общая культура;
понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
чувство патриотизма;
чувство ответственности за общий результат;
организованность и пунктуальность.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

2.1 Краткая характеристика вида спорта «хоккей»

Хоккей один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта в России, а также во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных техникотактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости). Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

В настоящее время вся деятельность хоккея регламентируется Правилами вида спорта «Хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 729. Полная версия этого документа представлена на официальном сайте Федерации хоккея России (http://fhr.ru/upload/iblock/ea5/Pravila_vida-sporta-hockey.pdf).

АНО "Хоккейный клуб "Сталкер" в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплине вида спорта «хоккей» (Таблица №1)

Таблица № 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
хоккей	0030004611Я

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

В АНО "Хоккейный клуб "Сталкер" дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) реализуется в виде целостной системы многолетней подготовки обучающихся на следующих этапах:

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения - 2 года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения - 3 года);
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений.

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

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 лет.

Срок реализации программы - 10 лет

В таблице № 2 сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5), далее - ФССП).

Таблица №2 - Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

**Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них. Максимальное количество обучающихся в группе 33 человека.*

2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебнотренировочный процесс.

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

В таблице № 3 представлен объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) (согласно ФССП).

Таблица № 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Кол-во часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее кол-во часов в год	312	416	624	832	1040

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебнотренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебнотренировочного процесса.

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Индивидуальные занятия направлены на устранение недостатков в подготовленности спортсмена и ее дальнейшее совершенствование. Объем индивидуальной подготовки зависит от текущей подготовленности спортсмена, его игрового амплуа и периода подготовки в годичном цикле. Примерные значения объема индивидуальной подготовки в зависимости от этапа прохождения спортивной подготовки приведены далее (табл. № 4)

Таблица № 4 – Примерные значения объема индивидуальной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

Этап спортивной подготовки	Объем индивидуальной подготовки (часов в неделю)	Объем индивидуальной подготовки (часов в год)
Этап начальной подготовки	2 часа	104 часа
Этап спортивной специализации	2 часа	104 часа
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 часа	104 часа

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час - 60 минут (включая подготовку к занятию) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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 подготовки и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) являются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом правил игры в хоккей, возрастных особенностей обучающихся;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
 учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 5);
 спортивные соревнования, согласно объёму соревновательной деятельности;
 инструкторская и судейская практика;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Основная форма проведения обучения в АНО "Хоккейный клуб "Сталкер" - групповая.

В таблице № 5 представлены учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) в АНО "Хоккейный клуб "Сталкер".

Таблица № 5 - Учебно-тренировочные мероприятия, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки АНО "Хоккейный клуб "Сталкер"

№ п/п	Виды мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)		
		Этап начальной подготовки	Этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Подготовка к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.2.	Подготовка к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	18

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

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебнотренировочного процесса. **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа 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.

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры, контрольные игры)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией хоккея России, а также её филиалами (Первенства, Кубки и т.д.).

В таблице № 6 представлен объём соревновательной деятельности на каждом этапе спортивной подготовки

Таблица № 6 - Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1
Игры	-	15	30	36	60

2.5 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5) (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебнотренировочного процесса в рамках деятельности учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

- Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медикобиологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

В таблице № 7 представлено соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 7 - Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка, часы (%)	69 (22)	68(16)	63 (10)	83(10)	83 (8)

Специальная физическая подготовка, часы (%)	13 (4)	23 (6)	63 (10)	83 (10)	125 (12)
Участие в спортивных соревнованиях, часы (%)	10 (3)	27 (7)	99 (16)	124 (15)	156 (15)
Техническая подготовка, часы (%)	103 (33)	113 (27)	94 (15)	92 (11)	83 (8)
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, часы (%)	41 (13)	60 (14)	117 (19)	157 (19)	240 (23)
Инструкторская и судейская практика, часы (%)	-	-	-	28 (3)	31 (3)
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, часы (%)	76 (25)	125 (30)	188 (30)	265 (32)	322 (31)

Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на каждом этапе представлено в таблицах № 8-12:

Таблица № 8 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки I года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев.	Март.	апр.	Май.	Июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка (час)	69	22	6	5	4	6	4	4	2	6	8	-	12	12
Специальная физическая подготовка (час)	13	4	1	2	2	2	1	1	1	2	-	-	-	1
Участие в спортивных соревнованиях (час)	10	3	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	4
Техническая подготовка	103	33	11	11	11	12	10	10	9	11	2	-	6	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	41	13	4	4	5	5	4	5	5	5	-	-	1	3
Инструкторская и судейская практика (час)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия,	76	25	4	4	3	4	4	3	3	4	15	25	3	4

тестирование и контроль (час)														
Всего часов в год и по месяцам (час)	312	100	26	26	25	29	23	23	26	28	25	25	22	34

Таблица № 9 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки свыше года обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	Мар т.	апр.	Ма й.	Июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка (час)	68	16	6	5	5	5	5	5	5	6	7	-	11	8
Специальная физическая подготовка (час)	23	6	3	3	3	3	3	2	3	2	-	-	-	1
Участие в спортивных соревнованиях (час)	27	7	3	2	3	3	3	3	3	3	-	-	-	4
Техническая подготовка	113	27	12	10	12	12	12	12	12	10	5	-	9	7

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	60	14	7	5	7	7	7	6	7	5	2	-	3	4
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	125	30	6	6	5	6	4	5	6	7	20	36	10	13
Всего часов в год и по месяцам (час)	416	100	37	31	35	36	34	33	36	34	34	36	33	37

Таблица № 10 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок												
			сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	Март.	апр.	Май.	Июнь	июль	авг.	

Общая физическая подготовка (час)	63	10	4	4	4	4	4	5	6	5	5	-	16	6
Специальная физическая подготовка (час)	63	10	6	6	4	6	4	5	6	6	3	-	10	7
Участие в спортивных соревнованиях (час)	99	16	10	10	12	10	10	10	10	10	7	-	-	10
Техническая подготовка	94	15	10	10	8	8	8	8	8	7	8	-	8	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	117	19	14	12	12	14	12	12	12	10	7	-	4	8
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	188	30	8	12	12	12	12	10	12	14	24	52	12	8
Всего часов в год и по месяцам (час)	624	100	52	54	52	54	50	50	54	52	54	52	50	50

Таблица № 11 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет обучения

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	нояб.	дек.	январь.	фев.	Март.	апр.	Май.	Июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка (час)	83	10	6	6	6	6	5	6	7	7	8	-	18	8
Специальная физическая подготовка (час)	83	10	8	7	6	7	6	6	7	7	6	-	12	11
Участие в спортивных соревнованиях (час)	124	15	12	14	14	14	12	12	14	12	12	-	-	8
Техническая подготовка	92	11	10	8	8	8	6	7	8	8	8	-	9	12
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	157	19	16	16	16	16	16	16	16	16	10	-	8	11
Инструкторская и судейская практика (час)	28	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	-	3	3
Медицинские, медикобиологич	265	32	14	16	16	16	18	16	16	16	26	70	22	19

еские, восстановительн ые мероприятия, тестирование и контроль (час)														
Всего часов в год и по месяцам (час)	832	100	68	70	68	70	66	66	70	68	72	70	72	72

Таблица №12 - Распределение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часы в год	%	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	Мар т.	апр .	Ма й.	Июнь	июль	авг.
Общая физическая подготовка (час)	83	8	6	6	6	4	4	4	6	6	6	-	25	10
Специальная физическая подготовка (час)	125	12	10	10	10	11	10	10	10	14	8	-	16	16
Участие в спортивных	156	15	18	18	18	18	18	18	18	12	6	-	-	12

соревнования (час)														
Техническая подготовка	83	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	-	8	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	240	23	22	25	22	25	22	22	22	22	22	-	14	22
Инструкторская и судейская практика (час)	31	3	4	3	2	2	4	2	3	3	3	-	2	3
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	322	31	18	18	20	20	18	18	21	21	38	88	23	19
Всего часов в год и по	1040	100	86	88	86	88	84	82	88	86	88	88	88	88

месяцам (час)														
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.6 Календарный план воспитательной работы

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности хоккеистов, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства. Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

План воспитательной работы включает в себя, в рамках реализации Программы, следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива.

Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие хоккеиста.

Самовоспитание включает принятие самим хоккеистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры - «фэйр плей». Необходимо отметить, что ключевой задачей является создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса. Уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам — это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

В таблице № 13 представлен календарный план воспитательной работы для реализации Программы.

Таблица № 13 - План воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Составление и утверждение плана воспитательной работы	Сентябрь	Инструктор-методист
2	Организация и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь-октябрь; Февраль-март	Тренеры-преподаватели
3	Проведение собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
4	Организация и проведение родительских собраний в группах	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели

5	Индивидуальные и консультационные беседы с родителями (или с законными представителями), с ребёнком	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели, директор, заместитель директора
6	Проверка успеваемости учащихся в СОШ	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
7	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся	В течение учебного года	Заместитель директора
8	Участие в городском антинаркотическом месячнике	В течение учебного года	Заместитель директора
9	Проведение инструктажей безопасности при проведении учебнотренировочных занятий, соревнований, по пожарной безопасности, поездках	Сентябрь, март	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
10	Посещение матчей КХЛ, ВХЛ, МХЛ	В течение учебного года	Тренеры-преподаватели
11	Встречи с ветеранами хоккея, знаменитыми спортсменами, участие в мастер-классах	В течение учебного года	Директор, заместитель директора, тренеры-преподаватели
12	Участие в турнирах по хоккею, посвящённых Дню Защитника Отечества	Февраль	Заместитель директора, тренеры-преподаватели

13	Участие в субботниках	Апрель, май	Директор, заместитель директора, тренерыпреподават ели
14	Участие в турнирах, посвященных Дню Победы	Май	Тренеры- преподаватели
15	Торжественное подведение итогов хоккейного сезона	Май - июнь	Директор, заместитель директора, тренерыпреподават ели
16	Проведение летней оздоровительной кампании	Июнь август	Директор, заместитель директора, тренерыпреподават ели
17	Участие в мероприятиях, посвященных Дню физкультурника	Август	Директор, заместитель директора, тренерыпреподават ели
18	Поздравление учителей, тренеров-преподавателей с днём учителя	Октябрь	Заместитель директора, тренеры- преподаватели
19	Поздравление тренеров-преподавателей с днём тренера	Октябрь	Директор, заместитель директора,

			тренерыпреподаватели
20	Поздравления с Днём Матери	Ноябрь	Тренеры-преподаватели
21	Участие в новогодних мероприятиях и турнирах по хоккею	Декабрь	Заместитель директора, тренеры-преподаватели

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

В последнее время в спорте высших достижений все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта.

На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

В России принят кодекс по борьбе с допингом, который основан на общих принципах Антидопингового кодекса Международного Олимпийского комитета и Всемирного антидопингового кодекса, утвержденного Всемирным антидопинговым Агентством (WADA).

Цель принятия Антидопингового кодекса - усиление мер по борьбе с допингом. Как и прежде, в новом кодексе предусмотрено проведение соответствующего антидопингового контроля на всех чемпионатах России, Европы и мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях. Четко описаны все процедуры по выбору спортсменов для прохождения антидопингового контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб. При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т. п.

Антидопинговая работа, проводимая в рамках реализации Программы планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

Проводятся следующие антидопинговые мероприятия:

ознакомление спортсменов и персонала с положениями основных действующих антидопинговых документов (адаптированные антидопинговые правила, соответствующие правилам международной федерации и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающихся этих лиц;

проведение антидопинговой пропаганды среди спортсменов;

заключение со спортсменами и персоналом спортсмена соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил при подаче заявки на участие в официальных соревнованиях;

разработка и внедрение эффективных не допинговых технологий повышения работоспособности и восстановления спортсменов;

обеспечение спортсменов, тренеров-преподавателей и медицинского персонала полным комплектом антидопинговых информационно-образовательных материалов и методических пособий;

информирование спортсменов и тренеров-преподавателей относительно всех последних изменений в списках запрещенных средств и методов антидопингового кодекса Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) и соответствующих положений международных спортивных объединений;

участие тренеров-преподавателей, администрации в образовательных мероприятиях: семинарах, круглых столах, рабочих группах и др.

Также тренеры-преподаватели и спортсмены участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике, проходят онлайн-обучение с получением сертификата.

- Программа предусматривает проведение теоретических занятий для тренеров-преподавателей и спортсменов учебно-тренировочных групп (свыше двух лет обучения) не менее одного раза в год (осуществляется в методическом кабинете). План антидопинговых мероприятий представлен в таблице № 14.

Таблица № 14 - План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный
1	Подготовка и утверждение приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Сентябрь	Заместитель директора
2	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	Сентябрь	Заместитель директора
3	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При приеме на работу	Инструктор-методист

4	Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями занимающихся	Ежемесячно	Тренеры-преподаватели
5	Ознакомление с общероссийскими антидопинговыми правилами, Всемирным антидопинговым кодексом	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Проведение лекции по теме: «Санкции за нарушение антидопинговых правил в игровых видах спорта»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение лекции по теме: «Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля»	Октябрь	Тренеры-преподаватели
8	Прохождение тренерами-преподавателями и спортсменами онлайн-курса дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов и получение сертификата «РУ САДА»	Январь	Заместитель директора
9	Проведение лекции по теме: «Запрещенные субстанции, запрещенные методы и последствия допинга на здоровье»	Декабрь	Тренеры-преподаватели

2.8 Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для

этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в хоккее терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На тренировочном этапе необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп ССМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- 1) федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- 2) приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- 3) приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- 4) приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- 5) приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

В современном хоккее в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа подготовки;
- целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорнодвигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику хоккеиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и учебно-тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В хоккее чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки представлены ниже.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

В таблице 15 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки. В таблице 16 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации. В таблице № 17 представлены требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства

Таблица 15 - Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

Функции	Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров- преподавателей)
1	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила,

	правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание.
2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях.</p> <p>Умения:</p> <p>совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания:</p> <p>основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, этические нормы в области спорта,</p>

Таблица 16 - Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих тренировочный этап (спортивной специализации)

Функции	Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера-преподавателя (тренеров- преподавателей)	Руководство по поручению тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) действиями молодых спортсменов во время проведения практических учебно-тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании
1	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения:</p> <p>контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального</p>	<p>Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта.</p> <p>Умения:</p> <p>формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов)</p>

	<p>состояния испортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе правила вида спорта, объективных и субъективных показателей самоконтроля.</p> <p>Знания: комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.</p>	<p>Знания: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта.</p>
2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях.</p> <p>Умения:</p>	<p>Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера-преподавателя (тренеров преподавателей).</p>

	<p>совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренерапреподавателя (тренеровпреподавателей), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами при выступлении или спортсменамисобственной команды во времявыполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания:</p> <p>основы физической, техникотактической, моральной и волевойподготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления послефизических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирнойантидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией</p>	<p>Умения:</p> <p>использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов), использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку припроведении практических тренировочных занятий со спортсменами.</p> <p>Знания:</p> <p>комплексы упражнений для повышенияобщей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, техникотактической, психологической подготовленности и соответствующие комплексы физических упражнений(тестов), средства, формы и методы спортивнойтренировки в виде спорта (спортивнойдисциплине)</p>
--	---	--

3	<p>Выполнение программы тренировок мероприятий по индивидуальному плану подготовки. Умения:</p> <p>анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания,</p> <p>совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей,</p> <p>обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки.</p> <p>Знания:</p> <p>правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с Всероссийской спортивной классификацией.</p>	
---	---	--

Таблица № 17 - Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной совершенствования спортивного мастерства

<p>Функции и</p>	<p>Осуществление учебно-тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренерапреподавателя (тренеровпреподавателей)</p>	<p>Руководство по поручению тренерапреподавателя (тренеров-преподавателей) действиями молодых спортсменов во время проведения практических учебно-тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании</p>
<p>1</p>	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности. Умения: контролировать собственное физическое и психическое состояние, поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля. Знания:</p>	<p>Передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической культуры и спорта. Умения: формулировать выводы и рекомендации на основе обобщения, систематизации и анализа собственного соревновательного и тренировочного опыта, разъяснять вопросы по предмету статьи, интервью, публичного выступления, использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов). Знания: уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами, гигиена физической культуры и спорта, основные виды нарушений антидопинговых правил,</p>

	<p>комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности, гигиенические требования к занятиям физической культурой спортом в соответствии со спортивной специализацией, правила вида спорта, антидопинговые правила, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации, правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки, спортивный режим и питание, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации.</p>	<p>виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил, правила вида спорта.</p>
2	<p>Выступление на спортивных соревнованиях. Умения: совершать технико-тактические действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем</p>	<p>Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера преподавателя (тренеров-преподавателей). Умения: передача опыта спортивных достижений и пропаганда физической</p>

<p>остановкам тренера (тренеров), обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания.</p> <p>Знания:</p> <p>основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям, правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований, Положение или регламент спортивного соревнования, Программа спортивных соревнований, виды и причины спортивного травматизма, этические нормы в области спорта, приемы и методы восстановления после физических нагрузок, правила вида спорта, Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации, требования для присвоения</p>	<p>культуры и спорта использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов)</p> <p>, использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами.</p> <p>Знания:</p> <p>комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности, передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов), средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине).</p>
---	--

	спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией	
3	<p>Выполнение программы тренировочных мероприятий по индивидуальному плану подготовки. Умения: анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания, совершать двигательные действия соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной, двигательной задачей, обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки.</p> <p>Знания: правила вида спорта,</p>	<p>Организация практики самоконтроля в группе молодых спортсменов.</p> <p>Умения: организовывать самоконтроль спортсмена, отслеживать объективные и субъективные показатели самоконтроля, фиксировать результаты наблюдений в дневнике самоконтроля, разъяснять молодым спортсменам вопросы организации самоконтроля, значимость самоконтроля в достижении профессиональных целей спортсмена и эффективности тренировочного процесса, формулировать предложения и рекомендации по совершенствованию программ тренировки тактики выступления на спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля.</p> <p>Знания: правила организации самоконтроля, методы и техники самоконтроля спортсмена, основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования.</p>

	<p>Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации,</p> <p>Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии всероссийской спортивной классификацией.</p>	
4	<p>Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Умения:</p> <p>оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменений,</p> <p>использовать контрольно измерительные приборы и средства измерений,</p> <p>анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения поставленных задач при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности.</p> <p>Знания:</p> <p>методы и техники самоконтроля спортсмена,</p> <p>правила составления и ведения</p>	

документации спортсмена.	самоконтроля	
-----------------------------	--------------	--

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Система оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предполагает проведение педагогического контроля.

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью учебнотренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в учебнотренировочный процесс. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценка:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- 1) контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- 2) контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности);
- 3) контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы.

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

В таблице №18 представлены нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5).

Таблица № 18 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5).

№ п/п	Упражнения, баллы	Норматив	
		мал.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовленности			
1.1	Бег 20 м, с	4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	15	10
2. Нормативы специальной физической подготовленности			
2.1	Бег на коньках 20 м, с	4,8	5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6х9 м, с	17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м, с	6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	13,5	14,%
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	15,5	17,5

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 20 м». Определяет развитие скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет развитие скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Тест 3 «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание -разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 4 «Бег на коньках 20 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 5 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 6 «Бег на коньках спиной вперед 20 м». Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания.

Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 8 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень развития координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой и шайбой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты 2, 1, 3;

- второй день: тесты 4, 6, 7, 8, 5.

В таблице № 19 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5x5).

Таблица № 19 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5x5).

№ п/п	Упражнения, баллы	Норматив	
		юн.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовленности			
1.1	Бег 30 м, с	5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	5	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	12
1.5	Бег 1000 мин, с	5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовленности			
2.1	Бег на коньках 30 м, с	5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м, с	16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м, с	7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы, с	12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы, с	14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке	42	45

	вратаря, с		
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, с	43	47
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Методические указания по проведению тестирования

Тест 1 «Бег 30 м». Определяет уровень развития скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 2 «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Определяет уровень развития скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед- назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Тест 3 «Подтягивание из виса на высокой перекладине,». Определяет уровень развития силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Тест 4 «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа». Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и. п.- сгибание - разгибание - и. п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Тест 5 «Бег 1000 м». Определяет уровень развития выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Тест 6 «Бег на коньках 30 м». Определяет уровень развития специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 7 «Бег на коньках челночный 6х9 м». Определяет уровень развития специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Тест 8 «Бег на коньках спиной вперед 30 м». Определяет уровень развития координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники бега на коньках спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 9 «Бег на коньках слаломный без шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Тест 10 «Бег на коньках слаломный с ведением шайбы». Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Тест 11 «Бег на коньках челночный в стойке вратаря». Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Тест 12 «Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря». Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Рекомендуемая последовательность выполнения тестов:

- первый день: тесты вне льда 2, 1, 3 (юноши), 4 (девушки), 5;
- второй день: тесты на льду 6.8, 9, 10, 7, вратари 12, 11.

В таблице № 20 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5).

Таблица № 20 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5)

№ п/п	Упражнения, баллы	Норматив	
		юн.	дев.
1. Нормативы общей физической подготовленности			
1.1	Бег 30 м, с	4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног, кол-во раз	11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	-	15
1.5	Исходное положение - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося, кол-во раз	7	-
1.6	Бег на 400 мин, с	1,05	1,10
1.7	Бег 3000, мин	13	15
2. Нормативы специальной физической подготовленности			
2.1	Бег на коньках 30 м(для защитников и нападающих), с	4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмёрке (для защитников и нападающих), с	25	30
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих), с	48	54
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей), с	40	45
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке	39	43

	лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей), с		
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ», (ПОДВИД: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ 5x5)

4.1 Этап начальной подготовки

В таблице № 21 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки.

Таблица № 21 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая я	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	- статистически-	-	-	-
	8	пассивная гибкость;	-	-	-
Август	9	- Базовые	-	-	-
	10	двигательные	-	-	-
	11	навыки;	-Базовые	-	-
	12	- Координация,	технические навыки	-	-
	13	равновесие; -быстрота простой двигательной реакции		-	-

Сентябрь	14	- статистически- пассивная гибкость;		-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: - применение обманных действий, бросков и передач, -поиск лучшей позиции подкат и опека, -резкие изменения направления движений в игре.
	15		-Базовые технические	-	
	16	- Базовые двигательные	навыки;	-	
	17	- Координация, равновесие;	- Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	
	18	-быстрота простой двигательной реакции	-Базовые технические навыки;	-	
Октябрь	19		- Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
			-Повороты и переходы;		
	20		-Бег скользящими шагами	-	
			-Базовые технические навыки;	-	
			- Скольжение на		

			ребрах лезвий коньков; -Повороты и переходы; -бег скользящими шагами		
Октябрь	21	- статистически-пассивная гибкость; - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие; -быстрота простой двигательной реакции	- Скольжение на ребрах лезвий коньков; -Повороты и переходы; -бег скользящими шагами; -Старты лицом и спиной вперед	-	
	22			-	
Ноябрь	23	- статистически-пассивная гибкость; - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие; -быстрота сложной двигательной реакции	-бег скользящими шагами; -Старты лицом и спиной вперед; - Торможения и остановки	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		-бег скользящими шагами; - Торможения и остановки; -бег спиной вперед; -повороты и переходы	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	

	33	- статистически- пассивная гибкость; - Динамическая гибкость (кинетическая); - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие;	-повороты и переходы; -Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); -Техника владения клюшкой и шайбой в движении	-	
	34	-быстрота сложной двигательной реакции	-повороты и переходы; -Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); -Техника владения клюшкой и шайбой в движении; -Обводка	-	
	35			-	
Февраль	36			-	
	37			-	
	38			-	
	39			-повороты и переходы; -Техника владения клюшкой и шайбой в движении; -Обводка	-
Март	40	-Техника владения клюшкой и шайбой в движении; -Обводка	-		
	41		-		
	42		-		

Март	43		-Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	44		-Обводка;	-	
Апрель	45	- статистически-пассивная гибкость; - Динамическая гибкость (кинетическая); - Базовые двигательные навыки; - Координация,	-Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; -Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-	
	46	равновесие;	-Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении,	-обманные движения телом;	
	47	-быстрота сложной	движении,	-обманные броски и передачи;	
	48	двигательной	-броски;	-поиск лучшей позиции;	
	49	реакции	-Преследование и отбор шайбы; -Индивидуальная тактика	-подкат и опека; -резкие изменения направления движений	
	50				
	51		-Преследование и отбор шайбы; -Индивидуальная тактика		
	52		-Преследование и отбор шайбы;		

			-Индивидуальная тактика		
--	--	--	-------------------------	--	--

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает:

- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете):
- соблюдение режима дня, личная гигиена;
- хоккей в Российской Федерации сегодня;
- места занятий, инвентарь.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого года этапа начальной подготовки Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26 Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) - статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (2 часа) - быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (2 часа) - координация и равновесие.
6. Отдых.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 29-34

Дни (вариант 1):

1. Физическая подготовка (1 час) - базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) - статически-пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Физическая подготовка (1 час) - быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) - статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) - базовые двигательные навыки, координация и равновесие.

4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-26, 35-52 Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла объемом не менее 1 часа. Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28 Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

Дни (вариант 1):

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Отдых.
2. Выезд на экскурсию в музей или театр.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Отдых.
7. Отдых.

В таблице № 22 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для второго года этапа начальной подготовки

Таблица № 22 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недел и	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
Июнь	1	Восстановительные мероприятия							
	2								
	3								
	4								
Июль	5								
	6								
	7					- статистически-	-	-	-
	8					пассивная гибкость;	-	-	-
	9					- Базовые	-	-	-
Август	10	двигательные	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты, торможения и остановки;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: - применение обманных действий, бросков и передач, -поиск лучшей позиции подкат и опека, -резкие изменения направления движений в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно				
	11	навыки;		-					
	12	- Координация,		-					
	13	равновесие; -Сложная моторика. быстрота простой двигательной реакции		-					
Сентябрь	14	- статистически- пассивная гибкость; - Базовые двигательные	Бег скользящими шагами; Повороты и переходы	-					
	15	навыки; - Координация, равновесие; -Сложная моторика. быстрота простой двигательной	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий	-					

Сентябрь	16	- статистически- пассивная гибкость; - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие; -Сложная моторика,	коньков; Старты, торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед	-	игровому амплуа.
	17	Меткость,	Базовые	-	
	18	быстрота простой двигательной реакции	технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты, торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
октябрь	19			-	
	20		торможения и остановки;	-	
	21		Бег скользящими	-	
	22		шагами;	-	
Ноябрь	23	- статистически-		-	

	24	пассивная гибкость; - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие; -Сложная моторика, Меткость, быстрота простой двигательной реакции	Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте, Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-		
	25			-		
	26			-		
Декабрь	27			Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Остановки и передачи шайбы в движении; Ободка		-
	28					-
	29	-				
	30	-				
	31	-				
Январь	32	- статистически- пассивная гибкость; -Динамическая гибкость (кинетическая); - Базовые двигательные навыки;	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема,	-		
	33			-		
	34			-		
	35	-Сложная моторика, Меткость,	Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	-		
Февраль	36			-		
	37			-		
	38			-		
	39			-обманные движения телом;	Игра на ограниченном	

Март	40	- статистически-пассивная гибкость; -Динамическая гибкость (кинетическая); - Базовые двигательные навыки; - Координация, равновесие; -Сложная моторика,	остановки и передачи шайбы на месте, Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары	-обманные броски и передачи; -поиск лучшей позиции; -подкат и опека; -резкие изменения направления движений ситуации: 1 в 1, 2 1; Индивидуальная тактика в обороне	участке поля и на все поле: - применение обманных действий, бросков и передач, -поиск лучшей позиции подкат и опека, -резкие изменения направления движений ситуации: 1 в 1, 2 1; индивидуальной тактики в обороне, удержая дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	41	Меткость,	Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	дистанция, Выходы из своей зоны; Зонная оборона	
	42	быстрота	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте,		
	43	комплексное развитие	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		
	44	скоростных способностей	Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика		
Апрель	45		техника приема,		

	46		остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика, индивидуальная тактика в обороне		
	47				
	48				
Май	49		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика, индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения вбрасывания		
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает:

- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете);
- соблюдение режима дня, личная гигиена;
- хоккей в Российской Федерации сегодня;
- места занятий, инвентарь.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах второго года этапа начальной подготовки Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29 Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - статическипассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - базовые двигательные навыки, сложная моторика.
4. Отдых. 5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) - статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - меткость, статически-активная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых. 4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) - статически-активная гибкость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.
6. день: Игровая тренировка на льду (2 часа), восстановительные мероприятия (1 час) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - меткость, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

2. Техническая подготовка (2 часа).
3. Отдых.
4. Техническая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,5 часа) - статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (2 часа).
7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительных мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также с включением занятий физической и технической подготовки, в объеме, равном игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

В период с 24 по 26 микроцикл возможно распределение по дням ледующего вида:

Дни:

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).
7. Отдых.

В таблице № 23 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки для третьего года этапа начальной подготовки

Таблица № 23 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недел и	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая

Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	- статистически- пассивная гибкость;	-	-	-
	8	-статически- активная гибкость;	-	-	-
	9	- Координация, равновесие;	-	-	-
Август	10	-Сложная моторика.	Базовые технические навыки;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: - применение обманных действий, бросков и передач, -поиск лучшей позиции подкат и опека, -резкие изменения направления движений в игре;
	11		Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	12		Старты, торможения и остановки;	-	
	13		Бег скользящими шагами;	-	
Сентябрь	14	-Динамическая гибкость кинетическая); - Координация, равновесие; -Меткость, -Сложная моторика.	Повороты и переходы	-	-резкие изменения направления движений в игре;
	15		Базовые технические навыки;	-	Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа.
Сентябрь	16		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты, торможения и остановки;	-	

			Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед		
	17			-	
	18		Базовые технические навыки;	-	
октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты, торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	-	
	20		торможения и остановки;	-	
	21		Бег скользящими шагами;	-	
	22		Повороты и переходы;	-	
Ноябрь	23	- статистически-активная гибкость;	Бег спиной вперед;	-	
	24		Повороты и переходы;	-	
	25	- статистически-пассивная гибкость;	Бег спиной вперед;	-	
	26			-	

		- Координация, равновесие; -Сложная моторика, Меткость,	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте, Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Остановки и передачи шайбы в движении; Ободка	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	
	33	- статистически-активная гибкость;		-	
	34	-Динамическая гибкость (кинетическая);		-	
	35	- Координация, равновесие; Меткость, Сложная моторика		-	
Февраль	36		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте,	-	
	37			-	
	38			-	
	39			-	
Март	40	- статистически-пассивная гибкость; -Динамическая		-обманные движения телом; -обманные броски и передачи;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле:

	41	гибкость (кинетическая); - Координация, равновесие; -Сложная моторика, Меткость,	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте, Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика	-поиск лучшей позиции; -подкат и опека; -резкие изменения направления движений ситуации: 1 в 1, 2 1; Индивидуальная тактика в обороне дистанция, Выходы из своей зоны; Зонная оборона	- применение обманных действий, бросков и передач, -поиск лучшей позиции подкат и опека, -резкие изменения направления движений ситуации: 1 в 1, 2 1; индивидуальной тактики в обороне, удержая дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	42				
	43				
	44				
Апрель	45		ехника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика, индивидуальная тактика в обороне		
	46				
	47				
	48				

Май	49		Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары, индивидуальная тактика, индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения вбрасывания		
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 7 по 52 неделю также включает: *психологическую подготовку*:

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете);
- история развития хоккея в Российской Федерации;
- гигиена физической культуры и спорта;
- основы групповой и командной тактики хоккея;
- требования к технике безопасности.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа начальной подготовки *Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 27-29*

Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - статически активная гибкость, равновесие
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - координация, сложная моторика.
4. Отдых. 5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - статически-пассивная гибкость, равновесие, сложная моторика.

6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - базовые двигательные навыки, сложная моторика, быстрота простой двигательной реакции.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 30-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) - динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-23, 35-52

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых. 4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) - динамическая гибкость (кинетическая), координация, равновесие, меткость, сложная моторика, меткость.

6. день: Игровая тренировка на льду (2 часа). Восстановительные мероприятия (1- 1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 10-13, 32-34

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) - статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки, сложная моторика.

2. Техническая подготовка (2 часа).

3. Отдых.

4. Техническая подготовка (2 часа).

5. Физическая подготовка (1,5 часа) - быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.

6. Техническая подготовка (2 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-23, 35-48

В соревновательные периоды проводится 1-2 игры в микроцикле, с включением 1-2 восстановительных мероприятия (по 1 часу после физических нагрузок и после соревнования), а также с включением занятий физической и технической подготовки, в объеме, равном игровому микроциклу, за исключением одного тренировочного занятия на льду.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-26

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.).

8. период с 24 по 26 микроцикл, возможно распределение по дням:

Дни:

1. Отдых.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.

4.2 Тренировочный этап (спортивной специализации)

В таблице № 24 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

Таблица № 24 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки первого года этапа спортивной специализации

Месяцы	Нед ели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				

	4					
июль	5	Координация, равновесие Сложная моторика	-	-	-	
	6		-	-	-	
	7		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков	-	-	-
	8			-	-	-
	9			-	-	-
август	10	Координация, равновесие Сложная моторика, меткость	СтартыТорможения и остановки Бег скользящими шагамиПовороты и переходы Бег спиной вперед	-	-	
	11		Техника владения клюшкой и шайбой на месте Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Броски и удары	-	-	
	12		Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)	-	-	
	13		Индивидуальная тактика в обороне;	-	-	
сентябрь	14		Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей зоны Зонная оборона Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения Групповая тактика в обороне	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки;резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны,зонной		
	15					
	16					
	17					
	18					
Октябрь	19					
	20					
	21					
	22					
ноябрь	23					
	24					
	25					
	26					
декабрь	27					
	28					
	29					
	30					
	31					
январь	32					

	33		Групповая тактика в нападении	Вбрасывания	обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	34				
	35				
февраль	36				
	37				
	38				
	39				
март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
май	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

- психологическую подготовку;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку;
- обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;

- влияние физических качеств на организм занимающегося;
- личная гигиена хоккеиста;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- предупреждение травм, оказание первой помощи;
- физические качества хоккеиста;
- основы ориентации по амплуа;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

В таблице № 25 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа спортивной специализации

Таблица № 25 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки второго года этапа спортивной специализации

Месяцы	Нед ели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
июль	5	Координация, равновесие Сложная моторика	-	-	-
	6		-	-	-
	7		Базовые технические навыки Скольжение на ребрах лезвий коньков СтартыТорможения и остановки Бег	-	-
	8			-	-
	9			-	-
10	-	-			
август	11	Координация, равновесие Сложная моторика, меткость	-	-	-
	12		-	-	-
	13		-	-	-
	13		-	-	-

сентябрь	14		скользящими шагами Повороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой на месте Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Броски и удары Индивидуальная тактика (финты и обманные действия) Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении	Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей зоны Зонная оборона Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
январь	32				
	33				
	34				
	35				
февраль	36				
	37				
	38				
	39				
март	40				
	41				
	42				

	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
май	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

- психологическую подготовку;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку;
- обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации;
- физическая культура и спорт;
- влияние физических качеств на организм занимающегося;
- правила соревнований;
- личная гигиена хоккеиста;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- планирование спортивной тренировки;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- разминка в хоккее;
- характеристика спортивных упражнений;
- предупреждение травм, оказание первой помощи;
- физические качества хоккеиста;

- роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах первого и второго года этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28 Дни:

1. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (2 часа) - сложная моторика.
3. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - координация, равновесие, сложная моторика.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - координация, равновесие, сложная моторика.
6. Физическая подготовка (3 часа, по 1,5 часа до и после обеда) - координация, равновесие, сложная моторика. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, бани, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) - координация, равновесие.
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
3. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
5. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,75 часа).
6. Физическая подготовка (1,7 часа).
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа). Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
3. Физическая подготовка (1,7 часа) - координация, равновесие.
4. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа).
5. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика. Игровая тренировка на льду (1 час).

6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,7 часа) - координация, равновесие.

2. Занятие на льду (1 час) - техническая подготовка, тактическая подготовка.

3. Физическая подготовка (1,7 часа) - равновесие, сложная моторика.

4. Игровая тренировка на льду (2,5 часа).

5. Физическая подготовка (1,7 часа) - координация, равновесие.

Восстановительные мероприятия (1-1,5 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1 час) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 14 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря и т.д.).

8. период с 1 по 4 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т. п.

2. Отдых.

3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (3 часа).

4. Отдых.

5. Отдых.

6. Поход в лесопарковую зону с привлечением родителей (6 часов).

7. Отдых.

Дни (вариант 2): Спортивно-оздоровительная база до 14 дней.

В таблице № 26 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Таблица № 26 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки третьего года этапа спортивной специализации

Месяцы	Недел и	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
июль	5	Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции Общая выносливость	-	-	-	
	6		-	-	-	
	7		Базовые технические навыкиСкольжение на ребрах лезвий коньков СтартыТорможения и остановки Бег скользящими шагамиПовороты и переходы Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой на месте Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и	-	-	-
	8			-	-	-
	9			-	-	-
10	-	-		-		
август	11	-	-	-		
	12	-	-	-		
	13	-	-	-		
	14	Обманные движения телом Обманные броски и передачи Поиск лучшей позиции Подкат и опека; Резкие изменения направления движений Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких			
15						
16						
17						
сентябрь	18	Техника приема, остановки и	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких		
	19					
	20					
	21					
октябрь	22	Координация, равновесие	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких		
	23					
	24					
ноябрь	24	Координация, равновесие	Ситуации: 1 в 1, 2 в 1 Выходы из своей	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких		

	25	Быстрота простой двигательной реакции Общая выносливость	передачи шайбы в движении Броски и удары Индивидуальная тактика (финты и обманные действия) Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика в нападении	зоны Зонная оборона Индивидуальная тактика в обороне Групповая тактика нападения Групповая тактика в обороне Вбрасывания; Игры в неравных составах	изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах
	26				
декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
январь	32	Координация, равновесие Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, Общая выносливость			
	33				
	34				
	35				
февраль	36	Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, Общая выносливость			
	37				
	38				
	39				
март	40	Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, Общая выносливость			
	41				
	42				
	43				
	44				
апрель	45	Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, Общая выносливость			
	46				
	47				
	48				
май	49	Координация, равновесие Быстрота простой двигательной реакции Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, Общая выносливость			
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

- психологическую подготовку;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете);
- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста;
- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;

Система отбора для занятий хоккеем;

- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах третьего года этапа спортивной специализации Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28 Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
2. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
6. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
3. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
4. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).
5. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.
2. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
4. Занятие на льду - игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ. обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25 Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 6 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида: Дни (вариант 1):

1. Выезды в музеи, театры, кино и т. п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности) Дни (вариант 2):

Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием

В таблице № 27 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки четвёртого и пятого годов этапа спортивной специализации

Таблица № 27 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки четвёртого и пятого годов этапа спортивной специализации

Месяцы	Недел и	Виды подгтотовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	игровая	
июнь	1	Восстаноительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;	-	-	-	
	6		-	-	-	
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и	-	-	-
	8			-	-	-
	9			-	-	-
10	-	-		-		
август	11	-	-	-		
	12	-	-	-		
	13	-	-	-		
	14	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной	Обманные движения телом;Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека;Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления		
сентябрь	15					
	16					
	17					
	18					
октябрь	19	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной	Обманные движения телом;Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека;Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления		
	20					
	21					
	22					
ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной	Обманные движения телом;Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека;Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления		
	24					
	25					
	26					

декабрь	27	реакции; Общая выносливость;	удары;Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	Индивидуальная тактика в обороне;Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны,			
	28							
	29							
	30							
	31							
январь	32	Координация, равновесие;						
	33							
	34							
февраль	35	Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;						
	36							
	37							
	38							
март	39	Координация, равновесие;						
	40							
	41							
	42							
	43							
апрель	44	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;						
	45							
	46							
	47							
май	48	Общая выносливость.						
	49							
	50							
	51							
	52							

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:
- психологическую подготовку;

- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете);
- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
- питание хоккеиста;
- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
- система отбора для занятий хоккеем;
- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов в группах четвёртого и пятого годов этапа спортивной специализации

Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28 Дни:

1. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - координация, равновесие.
2. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - координация, равновесие.
3. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
4. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - быстрота простой двигательной реакции, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - общая выносливость.
6. Физическая подготовка (3,7 часа, по 1,9 часа до и после обеда) - общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
2. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.
4. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - координация, равновесие. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня.
6. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
2. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
3. Физическая подготовка (1,8 часа) - быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,8 часа).
4. Физическая подготовка (1,8 часа) - координация, равновесие. Игровая тренировка на льду (1 час).
5. Игровая тренировка на льду (1 час).
6. Игровая тренировка на льду (2,5 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (1,5 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (1,5 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
4. Занятие на льду - игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (1,8 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ. обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.
6. Соревнование (3 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.
Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25 Восстановительные мероприятия могут достигать 22 часов в неделю, особенно в период 1-4 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы и т.д.). В период с 1 по 6 микроцикл возможно распределение по дням следующего вида: Дни (вариант 1):
1. Выезды в музеи, театры, кино и т. п.
2. Отдых.
3. Выезд в парковую зону для проведения активных, подвижных игр (5 часов).
4. Отдых.
5. Отдых.
6. Поездка в лесопарковую зону с привлечением родителей, с возможностью остановки на ночлег и продления мероприятия на следующий день.
7. Продолжение восстановительных мероприятий (до 22 часов в общей сложности) Дни (вариант 2):
Спортивно-оздоровительная база до 14 дней с дневным или круглосуточным пребыванием.

4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

В таблице № 28 представлено распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица № 28 - Распределение программного материала по видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства

Месяцы	Неде	Этапы подготовки
--------	------	------------------

	ли	Физическая	Техническая	Тактическая	игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
июль	5	Быстрота простой	-	-	-
	6	двигательной	-	-	-
	7	реакции; Быстрота		-	-
	8	сложной		-	-
	9	двигательной		-	-
август	10	реакции; Быстрота -		-	-
	11	комплексное		-	-
	12	развитие		-	-
	13	скоростных способностей; Общая выносливость.		-	-
Сентябрь	14	Быстрота простой		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений
	15	двигательной			
	16	реакции; Быстрота			
	17	сложной			
октябрь	18	двигательной			
	19	реакции; Быстрота -			
	20	комплексное			
	21	развитие			
ноябрь	22	скоростных способностей;			
	23	Общая			
	24	выносливость.			
	25				

	26			<p>оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая</p>	<p>направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны</p>
декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
январь	32				
	33				
	34				
	35				
февраль	36			<p>Тактика в обороне; вбрасывания; иры в неравных составах</p>	<p>зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик внападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.</p>
	37				
	38				
	39				
март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
апрель	45				
	46				
	47				
	48				
май	49				
	50				
	51				
	52				

Программный материал с 5 по 52 неделю также включает:

- психологическую подготовку;
- соблюдение режима дня;
- ведение дневника самоконтроля;
- выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- теоретическую подготовку (осуществляется в методическом кабинете);
- физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны;
- опорно-двигательный аппарат и движения;
- физиологическая характеристика различных видов мышечной активности;
- роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов;
- основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки;
- питание хоккеиста;
- общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом;
- тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;
- система отбора для занятий хоккеем;
- проблема унификации программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов;
- цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов;
- система спортивных соревнований;
- комплексный контроль в подготовке хоккеистов;
- планирование тренировки.

Примерная направленность недельных микроциклов на этапе совершенствования спортивного мастерства
Общеподготовительные микроциклы: 5-6, 26-28

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота простой двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
 2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость.
 3. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота простой двигательной реакции, быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота сложной двигательной реакции.
- Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли.

4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей, общая выносливость.
6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - быстрота сложной двигательной реакции. Физическая подготовка (2 часа) во второй половине дня - общая выносливость. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 7-9, 29-30

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
7. Отдых.

Предсоревновательные микроциклы: 12-13, 31-33

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

2. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн.
4. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: общая выносливость. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2,3 часа) во второй половине дня.
6. Физическая подготовка (2 часа) в первой половине дня: координация, равновесие, быстрота сложной двигательной реакции. Занятие на льду - игровая тренировка (2,3 часа) во второй половине дня.

7. Отдых.

Соревновательные микроциклы: 14-30, 34-48

Дни:

1. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду - техническая подготовка, тактическая подготовка (2 часа) во второй половине дня.
2. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня: быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня.
3. Занятие на льду - игровая тренировка (3 часа) во второй половине дня. Теоретическое занятие в классе (2 часа).
4. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - общая выносливость. Занятие на льду - игровая тренировка (2 часа) во второй половине дня.
5. Физическая подготовка (1,6 часа) в первой половине дня - быстрота - комплексное развитие скоростных способностей. Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные коктейли.
6. Соревнование (3-4 часа). Восстановительные мероприятия (1,5-2 часа) - массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные коктейли, сауна, бассейн, бани.

7. Отдых.

Восстановительные микроциклы: 1-4, 24-25

Восстановительные мероприятия могут достигать 24 часов в неделю, и включать в себя следующие виды деятельности: выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние лагеря, спортивные базы, походы и т. д.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ВИДА СПОРТА «ХОККЕЙ», (ПОДВИД: ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ 5x5)

К занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий хоккеем, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха. Занимающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (шлем с маской, защита шеи, нагрудник, налокотники, хоккейные перчатки, защита голени, бандаж, хоккейные трусы, хоккейная клюшка стандартных размеров), при отсутствии одного из видов экипировки, занимающиеся не допускаются к тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистой, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой, ногти на руках и ногах коротко острижены. Ношение учащимися, каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несет его законные представители.

Требования безопасности во время занятий:

- Заниматься строго по плану тренера, внимательно слушать тренера и выполнять его указания;
- Во время занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать занятия, делать остановки и заканчивать занятия строго по команде тренера;
- Строго соблюдать дисциплину; – При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру; – При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру; – Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренерпреподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "хоккей", 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 учебнотренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие методического кабинета;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том

числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

- 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.

Учебно-тренировочный процесс в АНО "Хоккейный клуб "Сталкер" осуществляется на следующем спортивном объекте:

Ледовая арена «Сталкер»:

Большая ледовая площадка с искусственным льдом 60*28 метров;

Малая ледовая площадка с искусственным льдом 56*28 метров;

Универсальный спортивный зал (ОФП);

18 раздевалок, оборудованные душевыми и туалетами;

медицинский пункт;

методический кабинет;

2 сушилки;

В таблице № 29 представлены требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5).

Таблица № 29 - Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей» (подвид: хоккей с шайбой 5х5)

№ Наименование оборудования спортивного инвентаря	п/п	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2

2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

6.3 Информационные условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Министерство спорта Российской Федерации, Федерация хоккея России. Красная Машина – национальная программа подготовки хоккеистов/ Москва 2019. – 234 с.;
2. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации: учебное пособие / Н.И. Волков – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с.;
3. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) / А.Ю. Букатин. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
4. Букатин А.Ю. Хоккей / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – И.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.;
5. Джендрон Д. Успешная тренировка хоккеистов: руководство для тренеров (16- 20 лет) / Д. Джендрон. – СПб.: Спорт, 2013. – 222 с.;
6. Ишматов Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.:, 2014. – 144 с.;
7. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / В.И. Колосков, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с.;
8. Климин В.П. Управление подготовкой хоккеистов / В.П. Климин, В.И. Колосков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.

9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф.Курамшин, Л.В. Михно. – СПб., 2013. – 175 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://minsport.gov.ru/>;
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <http://minobrnauki.gov.ru/>;
3. Федерация хоккея России [http:// fhr.ru](http://fhr.ru)

6.4 Иные условия реализации Программы

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

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

