

**Муниципальное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа**

**Принята «Утверждаю»**

**на педагогическом совете Директор МУ ДО ДЮСШ**

**МУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И. Н. Жуков**

**протокол № 9 от 25.06.2024г. приказ №13-ад от 25.06.2024 г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ХОККЕЮ**

**(для этапа начальной подготовки и тренировочного этапа)**

**Возраст обучающихся от 8-18 лет**

**Срок реализации программы 8 лет**

**Разработана на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки**

**Составитель:**

**Толокнов С. В., тренер-преподаватель,**

**Андреев А. А., тренер-преподаватель,**

**Безменов Е. И., тренер-преподаватель,**

**Коробкова Е. А., инструктор-методист**

**Городской округ город Переславль-Залесский**

**г. Переславль-Залесский, 2024 г.**

# Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 997 (далее – ФССП).
2. Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденной приказом Минспорта России №1267 от 19.12.2022г.

Данная программа является программой физкультурно-спортивной направленности.

Срок обучения по программе составляет 8 лет.

Программа предназначена для детей в возрасте 8 — 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для освоения программы.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее — НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ).

1. **Целью Программы** является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.
2. **Основными задачами реализации Программы** являются:

***— на этапе начальной подготовки:***

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «Хоккей»;

–получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «Хоккей»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья,

- получение первичных профессиональных знаний и умений.

— ***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,

- получение первичных профессиональных знаний и умений,

- формирование и развитие осведомленности о мире профессий, уважительного отношения к профессиональной деятельности.

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

* Программа – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»
* УТЭ (СС) – учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
* НП –этап начальной подготовки
* ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта
* ЕВСК – Единая всероссийская спортивная классификация
* ЕКП – единый календарный план
* ДОП СП – дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
* ФКиС – физическая культура и спорт
* ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки

# II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. **Характеристика вида спорта**

Хоккей – командный игровой вид спорта, цель которого - забить гол в ворота противника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. В игре используется шайба и клюшка. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника. Современный хоккей с шайбой появился в Канаде. В 1870-е годы в Канаде хоккей был обязательной игрой на спортивных праздниках. В 1879 году была предложена для соревнований резиновая шайба. В 1885 году основана Любительская хоккейная ассоциация в Монреале. Правила соревнования, максимально сохранившиеся до наших дней, были изданы в 1886 году. В 1889 году в Монреале построен первый крытый стадион для игры на искусственном льду. Стадион был рассчитан на невероятное в то время количество зрителей - 10 000 человек. В Европе хоккей появился в конце 19 века. В 1914 году создана Национальная хоккейная лига, в которой были объединены профессиональные хоккейные клубы на льду.

В России хоккей появился в 1946 году, когда матчами в Москве, Ленинграде, Каунасе, Архангельске и Риге стартовал первый чемпионат СССР. Согласно правилам в игре единовременно могут участвовать одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча звенья меняются поочередно. Сменой звеньев руководит тренер, используя ее как важный тактический ход в целях достижения победы. В заявке на игру команда выставляет 22 человек: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков. Хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40 - 120 секунд) в максимальном темпе. Затем их сменяет другое звено, а первое отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5 - 4 минуты выйти на лед снова. Всего за период (20 минут чистого времени) каждое звено проводит 5 - 6 игровых отрезков, а за игру – 15 - 18. Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игровом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Хоккей - один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек)** |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 8 | 14-28 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | 5 | 11 | 10-20 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации:

1. формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;

- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- спортивных результатов;

- возраста обучающегося; (п. 4.1. Приказа № 634)

- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)

1. возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634)
2. максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта (п. 4.3. Приказа № 634).

# Объем Программы по виду спорта «Хоккей»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Кол-во часов в неделю** | **Общее кол-во часов в год** |
| Этап начальной подготовки | 123 | 668 | 312312416 |
| Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации) | 12345 | 1212161616 | 624624832832832 |

# Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

**Тренировочные занятия** — это основная форма организации тренировочной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания программы.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

* учебные занятия – предполагают освоение занимающимися нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приёмов и схем);
* тренировочные занятия – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;

 учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;

* восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
* модельные занятия позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
* контрольные занятия предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий:

**Формы тренировочных занятий по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Основные** | **Дополнительные** |
| Этап начальной подготовки | учебные, учебно-тренировочные, восстановительные занятия | контрольные |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) | тренировочные, учебно- тренировочные | учебные, контрольные, восстановительные,модельные занятия |

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединёнными в группу);
* самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
* тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским соревнованиям;
* тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
* тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
* восстановительные тренировочные мероприятия;
* тренировочные мероприятия в каникулярный период;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медицинские мероприятия;
* медико-биологические мероприятия;
* восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. (п. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта)

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (пи. З. 7. Приказа № 634)
2. проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пн. 3.8 Приказ № 634)/

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в Учреждении на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями. Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе. Учитывая успеваемость каждого юного спортсмена по общеобразовательным предметам, тренер-преподаватель может уменьшить для отдельных обучающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационный периоды, давая им индивидуальные домашние задания.

**Учебно-тренировочные мероприятия.**

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов). (п. 39 Приказа № 999)

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки проводятся с учетом приложения № 3 к ФССП по виду спорта «Хоккей»:

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды. (указывается с учетом п. 3.5 Приказа № 634).

**Спортивные соревнования**.

Проводятся с учетом приложения № 4 к ФССП по виду спорта.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

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;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта).

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 5 главы III ФССП по виду спорта).

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
| спортивныхсоревнований, игры | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) |  |
|  | До года | Свышегода | До двух лет | Свыше двухлет |  |
| Юноши (мужчины) |
| Контрольные | – | 2 | 2 | 3 |  |
| Отборочные | – | – | – | – |  |
| Основные | – | – | 1 | 1 |  |
| Игры | – | 15 | 30 | 36 |  |
| Девушки (женщины) |
| Контрольные | – | 2 | 2 | 2 |  |
| Отборочные | – | – | – | – |  |
| Основные | – | – | 1 | 1 |  |
| Игры | – | 7 | 24 | 26 |  |

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований. В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризуемая мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

* подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;
* контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность прошедшего этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;
* подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности, они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;
* отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд, в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;
* главные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями. По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество тренировочного процесса, а также эффективность использования вне тренировочных и вне соревновательных факторов.

Соревнования на Кубок предполагают ограниченные сроки проведения и участие большого количества команд. Целью проведения официальных турниров является определение уровня подготовленности команд и отбор кандидатов в сборные команды. Турниры, как и соревнования на Кубок, как правило, непродолжительны. К вспомогательным относят товарищеские, контрольные, показательные и сокращенные соревнования.

Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации. Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций.

Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям.

Основой целью показательных игр является популяризация хоккея, а также демонстрация технико-тактического мастерства спортсменов высокой квалификации.

Управление системой соревнований в Российской Федерации осуществляется Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» (ФХР). Система российского хоккея объединяет все официальные спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

**Работа по индивидуальным планам.**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются и используются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации. (пн. 3.4 Приказа № 634).

# Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). (п. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, из которых 44 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и 8 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и/или самостоятельной подготовки воспитанников на период их активного отдыха.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Распределение часов в годовом учебно-тренировочном плане осуществляется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 к ФССП по виду спорта).

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Учебно-Этап тренировочный начальной этап (этап подготовки спортивнойспециализации) |  |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 4-6 | 4-6 | 10-11 | 9-11 |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | 5-7 | 15-16 | 15-16 |  |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 33-34 | 27-28 | 15-16 | 11-12 |  |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-15 | 14-16 | 15-19 | 17-20 |  |
| 6. | Инструкторскаяи судейская практика (%) | - | - | - | 3-4 |  |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 24-26 | 29-30 | 30-32 | 31-32 |  |

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной** **подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| **6** | **6** | **8** | **12** | **12** | **16** | **16** | **16** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 14-28 | 14-28 | 14-28 | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 10-20 | 10-20 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 75 | 56 | 75 | 69 | 69 | 83 | 83 | 83 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 19 | 14 | 19 | 69 | 69 | 92 | 92 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 21 | 29 | 100 | 100 | 133 | 133 | 133 |
| 4. | Техническая подготовка  | 90 | 85 | 116 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 5. | Тактическая подготовка | 36 | 38 | 53 | 72 | 72 | 128 | 128 | 128 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 10 | 12 | 12 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 |
| 7. | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия | 29 | 33 | 43 | 98 | 98 | 114 | 114 | 114 |
| 13 | Самостоятельная подготовка | 48 | 48 | 64 | 96 | 96 | 128 | 128 | 128 |
|  | **Общее количество часов** | **312** | **312** | **416** | **624** | **624** | **832** | **832** | **832** |

# Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных лыжников. При этом тренер должен понимать, что направленное влияние на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

**Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:**

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Направление работы | Мероприятия | Срокипроведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:*** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
 | В течение года |
| .2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе.
 | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** формирование знаний и умений

в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.
 | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и** | В течение |
|  |  | **восстановительные процессы обучающихся**:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно- тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов насоревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки . | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.
 | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:*** формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;
* развитие навыков юных спортсменов и
 | В течение года |
|  |  | их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;* правомерное поведение болельщиков;
* расширение общего кругозора юных спортсменов.
 |  |

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

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

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

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускается нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

- включение в программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

В организации реализуются меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе занятия, на которых до обучающихся доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

* проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
* ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
* ежегодная оценка уровня знаний.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации врача.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Содержание мероприятия | Формапроведения | Сроки проведения |
| Этап начальной подготовки | Ценности спорта | Онлайн-курс | Январь – февраль |
| Принципы и ценности,связанные с чистым спортом | Беседа | 1 раз в год |
| Риски применения пищевыхдобавок | Беседа | 1 раз в год |
| Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) | Антидопинг | Онлайн-курс | Январь – февраль |
| Права и обязанности спортсменов и персонала спортсмена. Принцип строгойответственности | Беседа | 1 раз в год |
| Последствия использования допинга, например, для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, атакже санкции | Беседа | * + - 1. раз в год
 |

# Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п. 41 Приказа №999).

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных   группах  согласно учебному  плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических занятий** | **Темы теоретических занятий** | **Сроки проведения** |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| 1. | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами;* Получение знаний и навыков инструктора по спорту.
 | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;* Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;
* Обучение основным техническим элементам и приемам;
* Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;
* Подбор упражнений для совершенствования техники;
* Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.
 | Овладение знаниями и методами построения учебно-тренировочного занятия.Получение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и  соревновательному процессам.Формирование интереса к педагогической работе. | В течении года |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры.

**План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки | **Медицинские мероприятия** |
| Первичное обследование до начала занятийспортом для обучающихся 1 года | Июль-август |
| Углубленное медицинское обследование дляобучающихся свыше 1 года | В течение года |
| Предсоревновательное обследование | В течение года |
| Дополнительное медицинское обследование | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| **Медико-биологические и восстановительные мероприятия** |
| Сбалансированное питание | ежедневно |
| Соблюдение режима дня, сна и отдыха | ежедневно |
| Душ теплый, контрастный | ежедневно |
| Витаминизация | По показаниям |
| Массаж | По показаниям |
| Физиотерапия | По показаниям |
| Бассейн | По назначению |
| Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ | После интенсивныхнагрузок |
| Активный отдых на свежем воздухе, игровыевиды спорта, езда на велосипеде и др. | МежсезоньеИюнь-июль |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Медицинские мероприятия** |
| Углубленное медицинское обследование | В течение года |
| Предсоревновательное обследование | В течение года |
| Дополнительное медицинское обследование | В течение года |
| Врачебно-педагогические наблюдения | В течение года |
| **Медико-биологические и восстановительные мероприятия** |
| Сбалансированное питание | ежедневно |
| Соблюдение режима дня, сна и отдыха | ежедневно |
| Душ теплый, контрастный | ежедневно |
| Витаминизация | По показаниям |
| Массаж | По показаниям |
| Физиотерапия | По показаниям |
| Баня, сауна, бассейн | По назначению |
| Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ | Послеинтенсивных нагрузок |
| Активный отдых на свежем воздухе, игровыевиды спорта, езда на велосипеде и др. | МежсезоньеИюнь-июль |

# Система контроля

# Требования к результатам прохождения Программы

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

***- на этапе начальной подготовки:***

* 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»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
* укрепление здоровья.
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

***- 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.
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
* - изучить антидопинговые правила;
* - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

* комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
* нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

# Оценка результатов освоения Программы

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п. 5 Приказа № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. (п. 5 Приказа № 634).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

Оценка результатов освоения Программы осуществляется на основе следующих показателей:

* результатов контрольно-переводных нормативов;
* результатов участия в соревнованиях;
* уровень спортивной квалификации;
* результатов оценки теоретической и тактической подготовленности хоккеистов в соответствии с Планом мероприятий:

**Мероприятия, направленные на оценку теоретической и тактической подготовленности по виду спорта «Хоккей»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной****подготовки** | **Содержание мероприятия** | **Форма проведения** | **Сроки проведения** | **Система оценок** |
| Этап начальной подготовки | Обзор изменений в правила вида спорта«хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне | Семинар, дискуссия | Ежегодно | Не требует |
| Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа ивратарей | Практическое занятие | В течение года | Не требует |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Обзор изменений в правила вида спорта«хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне | Семинар, блиц-опрос | Ежегодно | Не требует |
| Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа ивратарей | Практическое занятие | В течение года | Не требует |
| Изобразить схему выхода из зоны и движение игроков в игровой ситуации 1:1, 2:1, 3:2 и др. по заданию тренера. | Тестирование | Не реже 2 раз в сезон | Зачтено / не зачтено |
|  | Изобразить схему расстановки игроков на точке вбрасывания и направление движения при игре в неравных составах. По заданию тренера в большинстве или меньшинстве. | Тестирование | Не реже 2 раз в сезон | Зачтено / не зачтено |

# Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Перевод обучающихся на следующий год и этап обучения производится на основании результатов контрольно-переводных нормативов (испытаний) по окончании учебного года.

Указываются комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации с учетом приложений №6-9 к ФССП (п. 13 Примерной Программы по виду спорта).

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 20 м | с | не более |
| 4,5 | 5,3 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 135 | 125 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на коньках 20 м | с | не более |
| 4,8 | 5,5 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более |
| 17,0 | 18,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 20 м | с | не более |
| 6,8 | 7,4 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более |
| 13,5 | 14,5 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более |
| 15,5 | 17,5 |

**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»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумяногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 5 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа наполу | количествораз | не менее |
| - | 12 |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с | не более |
| 5.50 | 6.20 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с | не более |
| 5,8 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с | не более |
|  |  |  | 16,5 | 17,5 |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более |
| 7,3 | 7,9 |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более |
| 12,5 | 13,0 |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более |
| 14,5 | 15,0 |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более |
| 42,0 | 45,0 |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более |
| 43,0 | 47,0 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапеспортивной подготовки (до двух лет) | требования к уровню спортивнойквалификации не предъявляются |
| 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» |

# Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

В данном разделе программы предусмотрены средства и методы общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок; организационных форм подготовки всех возрастных групп; принципы построения многолетнего обучения; половозрастные особенности; особенности вида спорта.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

Этап начальной подготовки

**Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Недели | Виды подготовки |
| Физическая | Техническая | Тактическая | Игровая |
| Июнь | 1 | Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| Июль | 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 | Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; | - | - | - |
| Август | 10 | - | - | - |
| 11 | Базовые технические навыки | - | - |
| 12 | - | - |
| 13 | - | - |
| Сентябрь | 14 | Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; | - | Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, |
| 15 | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; | - |
| 16 | - |
| 17 | - |
| 18 | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;Повороты и переходы; | - |

М

Февраль

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Октябрь | 19 |  | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящимишагами; | - | подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре |
| 20 | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящимишагами; | - |
| 21 | Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящимишагами; Старты лицом и спиной вперёд; | - |
| 22 | - |
| Ноябрь | 23 | Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции | Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки; | - |
| 24 | - |
| 25 | - |
| 26 | - |
| Декабрь | 27 | Бег скользящими шагами; Старты лицоми спиной вперёд; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; | - |
| 28 | - |
| 29 | Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы; | - |
| 30 | - |
| 31 | - |
| Январь | 32 | - |
| 33 | Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие;Быстрота сложной двигательной реакции; | Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкойи шайбой в движении; | - |
| 34 | Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; | - |
| 35 | - |
|  | 36 | - |
| 37 | - |
| 38 | - |
| 39 | Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении;Обводка; | - |
|  | 40 | Техника владения клюшкой и шайбой в | - |
|  | 41 |  | движении; Обводка; Техника приема,остановки и передачи шайбы на месте; | - |  |
| 42 | - |
| 43 | Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы вдвижении; | - |
| 44 | - |
| Апрель | 45 | Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; | - |
| 46 | Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика; | Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; |
| 47 |
| 48 |
| Май | 49 |
| 50 |
| 51 | Преследования и отбор шайбы;Индивидуальная тактика; |
| 52 | Преследования и отбор шайбы;Индивидуальная тактика; |

**Распределение программного материала по видам подготовки для второго, третьего года этапа начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Недели | Виды подготовки |
| Физическая | Техническая | Тактическая | Игровая |
| Июнь | 1 | Восстановительные мероприятия |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| Июль | 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 | Статически-пассивная гибкость; Статически- | - | - | - |
| Ав | 10 | Базовые технические навыки; Скольжениена ребрах лезвий коньков; Старты; | - | - |
|  | 11 | активная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика; | Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; | - | - |
| 12 | - | - |
| 13 | - | - |
| Сентябрь | 14 | Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика; | - | Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементовпо игровому амплуа |
| 15 | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящимишагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; | - |
| 16 | Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки ипередачи шайбы на месте; | - |
| 17 | - |
| 18 | - |
| Октябрь | 19 | Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техникаприема, остановки и передачи шайбы на месте; | - |
| 20 | Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема,остановки и передачи шайбы в движении; | - |
| 21 | Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; | - |
| 22 | - |
| Нояб | 23 | Статически-активная гибкость; Статически- | - |
| 24 | - |
| 25 | - |
|  | 26 | пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика; | Техника приема, остановки и передачишайбы в движении; | - |  |
| 27 | Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; | - |
| Декабрь | 28 | - |
| 29 | - |
| 30 | - |
| 31 | - |
| 32 | - |
| Январь | 33 | Статически-активная гибкость; | - |
| 34 | - |
| 35 | - |
| 36 | Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика; | Бег спиной вперед; 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 иудары; | - |
| Февраль | 37 | - |
| 38 | - |
| 39 | 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 всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактикв нападении и обороне; |
| 40 | 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; |
| Март | 41 |
| 42 | Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика; |
| 43 |
| 44 |
| 45 | Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; |
| Апрель | 46 |
| 47 |
| 48 | Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания; |
| 49 |
| Май | 50 |
| 51 |
| 52 |

Этап спортивной специализации

**Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации до двух лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Недели | Виды подготовки |
| Физическая | Техническая | Тактическая | Игровая |
| Июнь | 1 | Восстановительные мероприятия |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| Июль | 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 | Координация, равновесие; Сложнаямоторика; | 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 удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении; | - | - |
| Август | 10 | Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; | - | - |
| 11 | - | - |
| 12 | - | - |
| 13 | - | - |
| 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; Вбрасывания; | Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: Применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| Октябрь | 19 |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| Ноябрь | 23 |
| 24 |
| 25 |
| 26 |
| 27 |
| Декабрь | 28 |
| 29 |
| 30 |
| 31 |
| 32 |
| Январь | 33 |
| 34 |
| 35 |
| 36 |
| Февраль | 37 |
| 38 |
| 39 |
| 40 |
| Март | 41 |
| 42 |
| 43 |
|  | 44 |  |  |  | навыков вбрасывания; |
| 45 |
| Апрель | 46 |
| 47 |
| 48 |
| 49 |
| Май | 50 |
| 51 |
| 52 |

**Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации свыше трех лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяцы | Недели | Виды подготовки |
| Физическая | Техническая | Тактическая | Игровая |
| Июнь | 1 | Восстановительные мероприятия |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| Июль | 5 |
| 6 |
| 7 |
| 8 |
| 9 | Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость; | Базовые технические навыки;Скольжение на ребрах лезвий конь-ков; Старты;Торможения и остановки;Бег скользящими шагами;Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбойна месте; Техника владения клюшкой и шайбойв 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; | - | - |
| Август | 10 | - | - |
| 11 | - | - |
| 12 | - | - |
| 13 | - | - |
| 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; Вбрасывания; Игры в неравных составах; | Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач,поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1,2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, |
| 15 |
| 16 |
| 17 |
| 18 |
| Октябрь | 19 |
| 20 |
| 21 |
| 22 |
| Ноябрь | 23 |  |
| 24 |  |
| 25 | Координация, |
| 26 |
| равновесие; |
| 27 |
| Быстрота сложной |
| Декабрь | 28 | двигательной |
| реакции; Общая |
| 29 |
| выносливость; |
| 30 |
| 31 |  |
| 32 |  |
| Январь | 33 | Координация, |
| 34 |
| равновесие; |
| 35 | Быстрота - |
| комплексное |
| 36 |
| Февраль | 37 | развитие скоростных способностей; Общая выносливость; |  |  | групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах; |
| 38 |
| 39 |
| 40 |
| Март | 41 |
| 42 | Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота- комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость; |
| 43 |
| 44 |
| 45 |
| Апрель | 46 |
| 47 |
| 48 |
| 49 |
| Май | 50 |
| 51 |
| 52 |

# Тематический план теоретической подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год(минуты) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|  | **Всего на этапе** |  |  |  |
|  | **начальной** |  |
|  | **подготовки до одного** | **600/720** |
|  | **года обучения/ свыше** |  |
|  | **одного года обучения:** |  |
|  | История |  |  | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся |
|  | возникновения вида | 60/60 | сентябрь | спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
|  | спорта и его развитие |  |  |  |
|  | Физическая культура – |  |  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической |
|  | важное средство |  |  | культуры. Физическая культура как средство воспитания |
|  | физического развития | 60/60 | октябрь | трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и |
| Этап начальной подготовки | и укрепления здоровьячеловека |  |  | жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы |  |  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и |
|  | физической культуры |  |  | зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение |
|  | и спорта, гигиенаобучающихся при | 60/60 | ноябрь | гигиены на спортивных объектах. |
|  | занятиях физической |  |  |  |
|  | культурой и спортом |  |  |  |
|  |  |  |  | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, |
|  | Закаливание организма | 60/60 | декабрь | водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и |
|  |  |  |  | спортом. |
|  | Самоконтроль в процессе занятий | 60/60 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы исодержание. Понятие о травматизме. |
|  | физической культурыи спортом |  |  |  |
| Теоретические основыобучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 120/180 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретическиезнания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 60/100 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды(жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 60/60 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рольпитания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование испортивный инвентарь по виду спорта | 60/80 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования испортивного инвентаря. |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-****тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/100 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| Историявозникновения олимпийского движения | 70/100 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
|  | Режим дня и питание обучающихся | 70/100 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/100 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видовмышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательнойдеятельности, самоанализ обучающегося | 70/100 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация итипы спортивных соревнований. |
| Теоретические основытехнико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/100 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательныепредставления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/100 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общаяпсихологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование,спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/100 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для видаспорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/160 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанностиучастников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

#

# Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

* первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
* второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
* третий принцип – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
* четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
* пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

* двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения,

замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик;

* снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;
* в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;
* процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;
* в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

* на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
* специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
* определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;
* установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длинна конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длинны конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса;
* после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно- силовой направленности. В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональней подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Специфика лыжных гонок прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные  группы :

1) ***вербальные* (словесные)** - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

2) ***комплексные***- всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

***Сопряженные***методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

***Специальными***методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитиеу спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную  программу .

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе  гонки , вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной  деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

# Материально-технические условия реализации Программы

В данном разделе указываются материально-техническая база и (или) объекты

инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пунктов 14 и приложений 10 - 11 к ФССП по виду спорта для реализуемых этапов спортивной подготовки.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие ледовой арены, тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для тренировочного

процесса.

**Перечень оборудования и спортивного инвентаря:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивногоинвентаря | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 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 |

|  |
| --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) |  | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |  |  | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Клюшка для вратаря | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 |  | 1 | 10 | 1 |
| 2. | Клюшка для игрока(защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 |  |  | 10 | 1 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Количество изделий |
| 1. | Защита для вратаря(защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2. | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3. | Коньки для вратаря (ботинки слезвиями) | пар | 3 |
| 4. | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5. | Перчатки для вратаря (блин) | пар | 3 |
| 6. | Перчатки для вратаря (ловушки) | пар | 3 |
| 7. | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8. | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9. | Щитки для вратаря | пар | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование**

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) |  |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |  |  |
| 1. | Визор для игрока (защитника,нападающего) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - |  |  |
| 2. | Гамаши спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |  |  |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи игорла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 4. | Защита для игрока (защитника,нападающего) (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника,нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 7. | Коньки для вратаря (ботинки слезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 8. | Коньки для игрока (защитника,нападающего) (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 |  |  |
| 10. | Нагрудник для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника,нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника,нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника,нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 17. | Подтяжки для шорт | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 18. | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| 19. | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |  |  |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |  |  |
| 21. | Шлем для игрока (защитника,нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 |  |  |
| 22. | Шорты для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 23. | Шорты для игрока (защитника,нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 24. | Щитки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |
| 25. | Щитки для игрока (защитника,нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 |  |  |

# Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Приказом от 24 декабря 2020 года N 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель».

# ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Перечень нормативно-правовых документов**

Федеральный уровень

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);
7. Указ Президента Российской Федерации от 9 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
10. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 1 декабря 2016 г. № 642;
11. Концепция развития творческих (креативных) индустрий и механизмов осуществления их государственной поддержки в крупных и крупнейших городских агломерациях до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 20 сентября 2021 г. № 2613-р;
12. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
13. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
17. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
18. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
20. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
21. Приказ Минпросвещения России и Минэкономразвития России от 19 декабря 2019 г. № 702/811 «Об утверждении общих требований к организации и проведению в природной среде следующих мероприятий с участием детей, являющихся членами организованной группы несовершеннолетних туристов: прохождение туристских маршрутов, других маршрутов передвижения, походов, экспедиций, слетов и иных аналогичных мероприятий, а также указанных мероприятий с участием организованных групп детей, проводимых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и организациями отдыха детей и их оздоровления, и к порядку уведомления уполномоченных органов государственной власти о месте, сроках и длительности проведения таких мероприятий»;
22. Письмо Минпросвещения России от 1 июня 2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
23. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
24. Протокол заочного голосования Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха № АБ-35/06пр от 28 июля 2023 года.

Региональный уровень

1. Постановление Правительства Ярославской области от 06.04.2018 №235-п «О создании регионального модельного центра дополнительного образования детей»;
2. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п) Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;
3. Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.

# Список литературы

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
2. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография/В.П. Губа, В.В. Маринич–М.: Спорт, 2016. – 233 с.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
5. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.: [б.и.], 2014. – 144 с.
6. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2017. – 161 с.
7. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017. - 616 с.
10. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
14. Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
15. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
16. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
17. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие

/ Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 161 с.

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

# Перечень Интернет-ресурсов

1. https://[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
2. https://[www.fhr.ru](http://www.fhr.ru/)
3. [http://www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. https://[www.iihf.com/](http://www.iihf.com/)
6. https://rusada.ru/