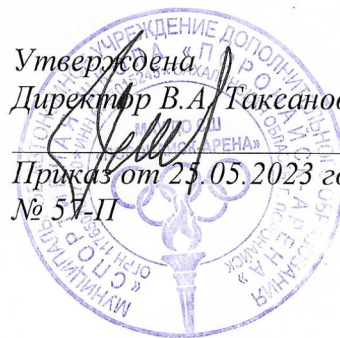


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Поронайск Арена»  
(МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена»)**

*Принята  
Педагогическим советом  
протокол от 25.05.2023 года № 2*

*Утверждена  
Директор В.А. Такеанов  
Приказ от 25.05.2023 года  
№ 57-П*



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

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

**Разработчик программы:** Львов Матвей Константинович,  
инструктор-методист ФСО

I. Общие положения .....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	4
Учебно-тренировочные мероприятия .....	6
6. Годовой учебно-тренировочный план .....	9
9. Инструкторская и судейская практика .....	17
10. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки .....	20
III. Система контроля .....	25
Какие из мероприятий имеют наибольшее значение с точки зрения предупреждения травматизма? Необходима ли разминка перед проведением спортивной игры? Почему выходя на площадку, необходимо осмотреть поверхность игрового поля? Что нельзя делать во время ловли мяча? Перечислите, что нельзя делать во время игры? Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки. ....	30
13. Зачетные требования .....	31
Этап начальной подготовки.....	31
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки.....	32
Учебно-тренировочный этап. ....	33
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по .....	34
Этап совершенствования спортивного мастерства. ....	36
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей».....	37
IV. Рабочая программа .....	39
Планирование подготовки.....	42
Перспективное планирование. ....	42
Планирование тренировочного занятия.....	43
Методика проведения тренировочного занятия. ....	45
Программный материал для теоретических и практических занятий.....	47
Темы для проведения теоретических занятий.....	48
Программный материал для практических занятий Физическая подготовка хоккеистов .....	49
СФП для этапа начальной подготовки .....	52
СФП для учебно-тренировочного этапа.....	53
СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства .....	54
Техническая и тактическая подготовка.....	54
Упражнения для конькобежной подготовки (на льду): .....	56
Упражнения с клюшкой, мячом.....	57
Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).....	57
Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):.....	58
Подготовка юных вратарей.....	59
Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для групп начальной подготовки.....	60
СФП для этапа начальной подготовки .....	61
Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации).....	62

СФП для учебно-тренировочного этапа .....	63
15. Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для групп совершенствования спортивного мастерства .....	64
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	65
Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований .....	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	66
. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки .....	66
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование .....	67

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке юных хоккеистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 870.

2. 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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

#### 4. Объем Программы

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

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

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 1 час (один астрономический час). Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки не должна превышать 2 часов, на учебно-тренировочных этапах - 3-х часов, а в группах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с этапа спортивной специализации третьего года обучения, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, что бы общий объём плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью. Подготовка хоккеистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные дополнительной образовательной программой спортивной подготовки нормативы. Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного

тренера-преподавателя.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, согласно ФССП.

### Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Обязательным компонентом подготовки юных хоккеистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая

устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочные и основные соревнования.

**Игры.** По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них обучающиеся ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

### Объем соревновательной деятельности

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

К участию в спортивных соревнованиях к обучающим МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена», проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей с мячом;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам виду спорта хоккей с мячом;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.



## **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

В таблице показано соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

Разделение на виды подготовки проведено в зависимости от реального учебно-тренировочного эффекта (УТЭ) каждого упражнения. УТЭ подавляющего большинства упражнений многосторонние. В основе управления учебно-тренировочным процессом лежит правильное соотношение этих четырех групп упражнений и объемов нагрузки в них на разных этапах спортивной подготовки, в разных циклах. Важным в тренировке обучающихся является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры учебно-тренировочных нагрузок. В основу многолетней подготовки хоккеистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных обучающихся происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше хоккеисты способны выполнять достаточно жесткие по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных хоккеистов.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	8	12-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28		12-24		6-12
1.	Общая физическая подготовка	92-128	128-174	138-198	198-290	320-367
2.	Специальная физическая подготовка	50-80	80-108	98-113	113-212	250-304
3.	Участие в соревнованиях	3-6	6-7	47	47-50	25-30
4.	Техническая подготовка	55-66	66-83	150-180	180-223	210-233
5.	Тактическая подготовка	15-15	15-18	88	88-46	80-82
6.	Теоретическая подготовка	15-13	13-14	20-10	10-19	30-56
7.	Интегральная подготовка	-	-	53-57	57-42	60-94
8.	Психологическая подготовка	1-1	1-4	55	55-22	22-32
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	3-4	5	5-6	6-9
10.	Инструкторская	-	-	5	5-6	6-10

	практика					
11.	Судейская практика	-	-	5-10	10-12	11
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	0-4	5	5-4	10
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	5	5-4	10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года

<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
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 на соревнованиях)	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)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-</li> </ul>	В течение года

		спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

## 8. План антидопинговых мероприятий

В последнее время в спорте все чаще происходят скандалы, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. Тренеры-преподаватели и спортсмены не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, включают теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий. Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в учреждении должны реализовываться меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, а именно ежегодно проводится инструктаж под подпись с лицами, проходящими спортивную подготовку, на котором доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; ознакомление с локальными нормативными актами, а также с антидопинговыми правилами.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга, 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.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется, как совершение одного или нескольких нарушений

антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

План антидопинговых мероприятий составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

### **План антидопинговых мероприятий**

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа/фот о/ видео
	Теоретические занятия «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение организации
			препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «Русада»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в проводимых в организации.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="http://newrusada.triagonal.net/">http://newrusada.triagonal.net/</a>
Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №3 и №4) Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="http://newrusada.triagonal.net/">http://newrusada.triagonal.net/</a>
Антидопинговая викторина: «Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях в проводимых в организации.



	Семинар для тренеров и спортсменов: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение организации
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2) Собрание можно проводить в онлайнформате с показом презентации (приложение №5 и №6) Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="http://newrusada.triagonal.net/">http://newrusada.triagonal.net/</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в организации

Для создания среды свободной от допинга и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на постоянной обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации.

## 9. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя,

инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе обучения. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. Овладение принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение

обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя, демонстрация технических приемов. Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров-представителей команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Ведение дневника самоконтроля: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях. Обучающиеся старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи с чем, имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

## Примерный план инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Инструкторская практика</b>	
	<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление комплексов упражнений;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul> <p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учебно-тренировочного занятия совместно с тренером-преподавателем в качестве помощника;</li> <li>- проведение учебно-тренировочных занятий самостоятельно с обучающимися младших групп.</li> </ul>	в течение года
	<b>Судейская практика</b>	
	<p><b>Теоретические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- теоретическое изучение и применение правил вида спорта хоккей с мячом, терминологии, принятой в виде спорта хоккей с мячом;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- права и обязанности главного судьи, главного секретаря, линейного судьи, судьи-секретаря;</li> <li>- механика судейства в хоккее.</li> </ul>	в течение года
<p><b>Практические занятия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- судейство учебных игр в качестве судьи;</li> <li>- ведение протокола игры на внутришкольных, муниципальных соревнованиях;</li> <li>- судейство игр на муниципальных соревнованиях в качестве судьи;</li> <li>- судейство игр в качестве секундометриста, оператора табло;</li> </ul>		
<b>Инструкторская практика</b>		

Этап совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе.</li> <li>- Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам.</li> <li>- Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники в избранном виде.</li> <li>- грамотно вести записи тренировочных нагрузок.</li> </ul>	В течение года
	<b>Судейская практика</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований в городских и муниципальных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года

### **10. Медицинские требования к обучающимся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

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

- этапный
- текущий
- оперативный

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

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

*Оперативный контроль* позволяет оценить состояние занимающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий. Основными задачами МАУ ДО СШ «Поронайск-Арена» являются:

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

МБО осуществляют силами медицинского персонала МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена» и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех обучающихся спортивной школы.

В целях предупреждения нарушений здоровья у спортсменов МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена» рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в областном физкультурном диспансере не менее 2 раз в течение учебного года;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма обучающихся на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;
- 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные обучающиеся должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств  
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	рекомендации по проведению
-----------------	------------------------------------	------------------	----------------------------

подготовки			мероприятий
Этап начальной подготовки	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	сентябрь-август	чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	<i>Перед тренировочным занятием, соревнованием:</i> - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм
	<i>Время учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	<i>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; душ - теплый/прохладный	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	<i>В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день:</i> - упражнения ОФП восстановительной направленности	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений

	- сауна, общий массаж		
	<i>После микроцикла, соревнований:</i> - упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, общий массаж, душ; - психорегуляция реституционной направленности (саморегуляция, гетерорегуляция)	сентябрь-август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
Этап совершенствования спортивного мастерства	Прохождение медицинского обследования	сентябрь	получение допуска к учебно-тренировочным занятиям
	<i>Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием:</i> - упражнения на растяжение; - массаж (разминание); - психорегуляция (само- и гетерорегуляция)	сентябрь-август	мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм
	<i>Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> - чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; - восстановительный массаж, (возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем - встряхивание, разминание); - психорегуляция (само - и гетерорегуляция)	сентябрь-август	предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения в процессе тренировки
	<i>Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования:</i> - комплекс восстановительных упражнений; - ходьба, дыхательные упражнения; - душ - теплый/прохладный	сентябрь-август	восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена
	<i>В середине микроцикла, в соревновании и свободный от игр день:</i> - упражнения ОФП восстановительной направленности - сауна, общий массаж	сентябрь-август	восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений
	<i>После микроцикла,</i>	сентябрь-	физическая и

	<p><i>соревнований:</i>  - упражнения ОФП  восстановительной  направленности;  сауна, общий массаж, душ;  - психорегуляция  реституционной  направленности  (саморегуляция,  гетерорегуляция)</p>	август	психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений
	<p><i>После макроцикла,  соревнований:</i>  средства те же, что и после  микроцикла, применяются в  течение нескольких дней;  - сауна</p>	сентябрь- август	физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок
	<p><i>Перманентно</i>  - сбалансированное  питание,  витаминация,  щелочные минеральные  воды  (4300 - 5500 ккал/день,  режим сна,  аутогенная саморегуляция)</p>	сентябрь- август	обеспечение биоритмических процессов



### III. Система контроля

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

11.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Поронайск-Арена» Поронайского городского округа Сахалинской области, реализующей Программу, 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.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами и специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### *Теоретическая подготовка как вид контроля*

Теоретическая подготовка баскетболистов - педагогический процесс передачи знаний, от преподавателя к спортсменам, в области истории и развития баскетбола, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, научно-методических основ организации тренировок по баскетболу, а также включает в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на занимающихся.

Задачи теоретической подготовки:

1. Вооружение учащихся минимумом теоретических знаний в области баскетбола, здорового образа жизни, закаливания, тренирующего воздействия физических упражнений на организм человека.
2. Воспитание способности преодолевать специфические трудности, связанные с выполнением тренировочных заданий с возрастающими нагрузками.
3. Обеспечение комплексного воздействия, направленного как на развитие физических качеств и способностей, так и направленных на формирование личности юных баскетболистов.
4. Выработка умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Среди средств теоретической подготовки отмечают:

- лекции;
- беседы;
- самостоятельное изучение (задания на дом);
- просмотр видео материалов;
- экскурсии.

Основные требования при проверке знаний обучающихся это объективность и всесторонность. Принято различать следующие организационные формы контроля: индивидуальный, групповой или парный. И такие функции проверки, как контролирующая, обучающая, ориентирующая и воспитывающая.

Сущность контролирующей функции проверки и учёта состоит в выявлении уровня знаний, умений и навыков обучающихся, предусмотренных программой и соответствующих данному этапу обучения.

Сущность обучающей функции проверки и учета заключается в совершенствовании проверяемых знаний, умений и навыков, их систематизации, в развитии речи и мышления, внимания и памяти обучающихся.

Ориентирующая функция проверки состоит в ориентации обучающихся по результатам их умений и навыков, информации тренера-преподавателя о достижении цели обучения отдельными спортсменами и всей группой в целом. Воспитывающая функция реализуется в воспитании чувства ответственности у обучающихся за свой труд и за команду в целом.

Умело организованная проверка выполняет не только контролирующую, обучающую, воспитательную, развивающую функции, но и выполняют функцию мотивации и стимулирования обучающихся. Она дает возможность

установить актуальный уровень знаний спортсмена и, опираясь на него, наметить дальнейший путь его обучения и развития.

Выделяют устную и письменную формы проверки знаний, умений, навыков обучающихся на учебно-тренировочных занятиях. Широкое использование устной формы проверки обусловлено её главным достоинством по сравнению с другими формами, непосредственным контактом между обучающимся и тренером-преподавателем в процессе проверки. Это даёт тренеру-преподавателю возможность следить за развитием мысли отвечающего, своевременно корректировать знания обучающегося, исправлять погрешности речи, учить логически, грамотно строить изложение, правильно применять терминологию и т.д. Но в тоже время при устной проверке тренер-преподаватель испытывает затруднения в оценке выявленных знаний. Трудности в методическом отношении связаны с: отбором материала по содержанию, формой постановки вопросов, их количеством; потерей внимания всей группы к ответу одного обучающегося. Поэтому тренер-преподаватель при подготовке к устной проверке должен тщательно отбирать материал по содержанию, заранее формулировать вопросы, определять требования к ответам обучающихся.

### Оценка теоретических знаний по результатам освоения Программы

№	Этап спортивной подготовки	Темы теоретической подготовки	Вид контроля	Содержание
1	Этап начальной подготовки	История возникновения «хоккея с мячом» и его развитие.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое хоккей? Когда и где первый раз начали играть в хоккей с мячом? Кто придумал игру в хоккей с мячом? Когда состоялся первый матч? Когда были изданы первые официальные правила игры? Когда и где впервые начали играть в хоккей с мячом в России?
		Укрепление здоровья, гигиенические средства, закаливание, самоконтроль.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Укажите, какие задачи решаются в процессе обучения? Что такое физическая рекреация? Понятие о гигиене и санитарии. Основные задачи гигиены? Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Что понимается под термином «правильное питание», «разнообразное питание»? Что входит в комплекс закаливающих процедур? Укажите правило закаливания водой. Что такое «дневник самоконтроля»?
		Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Тестирование/ Контрольные вопросы	Понятие о физической культуре и спорте. Какие бывают формы физической культуры? Физическая культура как средство воспитания трудолюбия,

				организованности, воли, нравственных качеств, жизненно важных умений и навыков.
		Правила вида спорта «хоккей с мячом». Оборудование, инвентарь и экипировка баскетболиста.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое нарушение правил в хоккее с мячом? Сколько игроков во время игры может находиться на площадке? Сколько времени отводится на атаку корзины соперника? Какие существуют требования к форме и номерам игроков? Права и обязанности капитана? Сколько длится игра (перерыв, тайм-аут)? Какое количество фолов существует? Окружность и вес хоккейного мяча. Размеры хоккейной площадки. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Режим дня и питание.	Тестирование/ Контрольные вопросы	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Какая роль физической культуры в формировании личностных качеств человека? Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
		Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
		Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Требования к хоккейным воротам? На какой высоте от пола находится верхний край хоккейных ворот? Что представляет собой хоккейная площадка?
		Спортивная физиология, психологическая подготовка	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что такое «предстартовый период», «рабочий период», «восстановительные период»? Как разминка влияет на психологическое состояние баскетболиста? Физическая подготовка при занятии баскетболом. Что такое «мотивация»?
		Правила вида спорта	Тестирование/ Контрольные вопросы	Что представляет собой

		Контрольные вопросы	<p>хоккейная площадка? Требования к хоккейным воротам? На какой высоте от пола находится верхний край хоккейных ворот? Требования к хоккейному мячу?? Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол? Какие действия включает в себя техника нападения в хоккее с мячом? Что такое фол в хоккее? Какие способы нападения применяют в хоккее? В чем заключается цель игры? Как подсчитываются очки? Права и обязанности капитана? Жесты судей, обозначение.</p>
	Профилактика травматизма	Тестирование/ Контрольные вопросы	<p>Какие из мероприятий имеют наибольшее значение с точки зрения предупреждения травматизма? Необходима ли разминка перед проведением спортивной игры? Почему выходя на площадку, необходимо осмотреть поверхность игрового поля? Что нельзя делать во время ловли мяча? Перечислите, что нельзя делать во время игры? Синдром "перетренированное". Принципы спортивной подготовки.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Тестирование/ Контрольные вопросы	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</p>
	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия	Тестирование/ Контрольные вопросы	<p>Психологическая подготовка при занятии баскетболом. Формирование психологической структуры соревновательной деятельности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>
	Участие в	Тестирование/	Спортивные соревнования,

		спортивных соревнований	Контрольные вопросы	их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по хоккею с мячом на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по хоккею. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.
--	--	-------------------------	---------------------	---

### **13. Зачетные требования.**

#### **Этап начальной подготовки.**

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8



№п/п	Нормативы	НП 1 год.	НП 2 год	НП 3 год
1.	Бег на коньках 20 м с ведением мяча и обводка(сек)	не более 6.4	не более 6.0	не более 5.6
2.	Восьмерка лицом вперед(сек)	17.8	16.2	14.9
3.	Восьмерка спиной вперед(сек)	21.5	20.0	18.8
4.	Удар по воротам с 12 м с места(10 попыток)	4	5	6

### ***Учебно-тренировочный этап.***

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**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 с мячом»**

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

	толчком двумя ногами		190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

#### Техническое мастерство.

№п/п	Нормативы	ТГ 1 год.	ТГ 2 год	ТГ 3 год	ТГ 4 год	ТГ 5 год
1.	Бег на коньках 50 м с ведением мяча и обводка(сек)	8.4	8.1	7.8	7.6	7.1
2.	Восьмерка лицом вперед(сек)	13.8	13.2	12.9	12.5	12.0
3.	Восьмерка спиной вперед(сек)	16.5	16.0	15.8	15.3	15.0
4.	Удар по воротам с 17 м с места(10 попыток)	5	6	7	8	8
5.	Удары по воротам с 17 м после ведения мяча(10 попыток)	4	5	6	7	7

#### Контрольные нормативы по технической подготовке хоккей с мячом для вратарей

№ п/п	НОРМАТИВ	ТГ 1 года	ТГ 2 года	ТГ 3 года	ТГ 4 года	ТГ 5 года
1	Бег на коньках с места (17 м), сек.	3,2	3,0	2,8	2,6	2,4
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперед (2 x 17 м),	8,6	8,0	7,6	7,1	6,9

	сек.					
3	Ловля мячей после ударов с радиуса (20 ударов)	14	15	16	17	17
4	Ввод мяча в игру(метров)	25	30	35	40	42

### *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных обучающихся выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в учебно-тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Прогнозируемый результат по общей физической подготовке:

В течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебную и соревновательную игру с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.30
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
4.2.	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

### Техническое мастерство

№п/п	Нормативы	ГСС 1 год.	ГСС 2 год.
1.	Бег на коньках 50 м с ведением мяча и обводка(сек)	7.4	7.2
2.	Восьмерка лицом вперед(сек)	11.7	11.6
3.	Восьмерка спиной вперед(сек)	14.6	14.4
4.	Удар по воротам с 17 м с места(10 попыток)	6	7
5.	Удары по воротам с 17 м после ведения мяча(10 попыток)	5	6

## Контрольные нормативы по технической подготовке в хоккее с мячом для вратарей

№ п/п	НОРМАТИВ	ГСС 1 года	ГСС 2 года
1	Бег на коньках с места (17 м), сек.	2.5	2.4
2	Бег на коньках с места прямо и обратно спиной вперёд (2 x 17 м), сек.	7.0	6.9
3	Ловля мячей после ударов с радиуса (20 ударов)	18	19
4	Ввод мяча в игру(метров)	45	50

### IV. Рабочая программа

Годовой план тренировки составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичной подготовки и в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся, их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.) Текущее годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Периодизация тренировки преследует цель - подготовить юных обучающихся к достижению наивысших для них в данном годовом цикле спортивных результатов. В работе с юными хоккеистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младших основная направленность подготовки - обучающая. Начиная с этапа углубленной тренировки (учебно-тренировочные группы 4-го года обучения), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

**Подготовительный период.** Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в

соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: обще подготовительный и специально-подготовительный.

**Обще подготовительный этап.** Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

**Специально-подготовительный этап.** Учебно-тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности юных хоккеистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы. В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

**Соревновательный период.** У юных хоккеистов соревновательный период продолжается 5 - 6 месяцев. Это обстоятельство вызывает определенные трудности в планировании учебно-тренировочного процесса. Рекомендуется в соревновательном периоде предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5 - 6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. Необходимо широко использовать обще подготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода. Физическая подготовка в этом периоде направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание на протяжении всего соревновательного периода. Техническая подготовка - на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях, в различных игровых условиях. Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение ими, различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие



физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и меж игровых микроциклов. К *тренировочному циклу* относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. В меж игровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов подготовки;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности хоккеистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле. Несмотря на множество условий, влияющих на структуру при распределении нагрузки в отдельном занятии, в микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок;
- постепенность повышения нагрузки;
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах, системах и их функциях под влиянием определенной нагрузки. С педагогической точки зрения только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков. Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. Однако не все тренировки проводятся в условиях полного восстановления и «сверхвосстановления». Периодически допускается проведение занятий в группах старших возрастов на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего и обязательного отдыха, возможно получить мощный подъем работоспособности. Величина повторения не должна быть постоянной, так как организм спортсменов быстро адаптируется к одинаковым нагрузкам и ее тренировочный эффект уменьшается. Поэтому необходимо постепенно (без резких скачков) увеличивать тренировочные нагрузки. Так же постепенно возрастают требования ко всем видам подготовки.

Однако рост тренировочных нагрузок не носит прямолинейный характер. Как микроцикл, так и более длительным периодам свойственна волнообразная динамика.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации). Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **Планирование подготовки.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов:

- перспективный план (на несколько лет);
- годовой план (на учебный год);
- рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл);
- конспект занятия (на каждую тренировку).

### **Перспективное планирование.**

Процесс подготовки обучающегося можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующуюся систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологических, социальных, технических) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое.

В самом общем виде схема управления подготовкой обучающегося включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, т.е. программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции учебно-тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния обучающегося с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру-преподавателю необходимо:

- определить исходное состояние обучающегося (уровень физической, технической, психической подготовленности);

- наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);
- на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы занятий. Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения обучающегося в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания учебно-тренировочного процесса, тренер-преподаватель и частично сам обучающегося имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу). В соответствии с вышеприведенной схемой планирование и контроль в процессе подготовки хоккеистов должны включать в себя:
  - анализ и оценку особенностей определенного контингента обучающихся;
  - прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния обучающихся;
  - разработку системы педагогических воздействий от отдельных занятий до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;
  - систему методов педагогического контроля.

Планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

Многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

Планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательных, оздоровительных, воспитательных), которые должны решаться в процессе физического воспитания;

Планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и состоянию обучающихся, а также материально-техническим, климатическим и др. условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается; В процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики тренировок хоккеистов и опираться на передовой опыт практики.

### **Планирование тренировочного занятия**

Формы занятий по хоккею с мячом определяются в зависимости от контингента обучающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические

занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы обучающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики хоккея с мячом.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности хоккеистов.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе, занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. В качестве внеурочных форм занятий в МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена» рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные

мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и степени подготовленности обучающихся.

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с обучающим и врачом и утверждаются тренерским советом спортивной школы.

Проведение занятий по хоккею с мячом возлагается на опытных тренеров-преподавателей и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебных занятий по расписанию, обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

В соответствии с порядком, установленным Министерством здравоохранения РФ, все занимающиеся хоккеем с мячом обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже одного раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Особое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять воспитательной работе со обучающимися. Занятия должны воспитывать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать их общественную активность.

Подготовка общественных инструкторов и судей из числа спортсменов должна обеспечиваться путем освоения ими теоретического материала Программы, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются Уставом МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена» и настоящей программой. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в учебно-тренировочных группах – трех, а группах совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

### **Методика проведения тренировочного занятия.**

Учебно-тренировочные занятия - основная форма урочных занятий. Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой

двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание учебно-тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности, например кроссовый бег. Подготовительная и заключительная части занятия в данном случае также строятся в значительной мере на содержании бега. При более разнообразном содержании занятий его структура усложняется, прежде всего в основной части, где более сложным становится порядок сочетания различных упражнений, чередование нагрузок и отдыха.

**Подготовительная часть** учебно-тренировочного занятия, или **разминка**. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Общая разминка во всех видах спорта может быть схожей и состоять из ходьбы, медленного бега и комплекса общеразвивающих упражнений.

Задача специальной разминки - углубленная подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Если занятие проводится в спортивном зале, то разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Если занятие проводится на улице в холодную погоду, то рекомендуется сначала выполнить пробежку 0,5-1,5 км, а затем комплекс общеразвивающих упражнений. Методическая последовательность выполнения упражнений - обычная: "сверху вниз".

### **Программный материал для теоретических и практических занятий**

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на вооружение юных обучающихся знаниями в области теории хоккея с мячом и общих закономерностей спортивной тренировки. Теоретическая подготовка способствует также приобретению обучающимися интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера-преподавателя, ни со стороны игроков. Хоккеист должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

*Беседа*-форма общения тренера-преподавателя с обучающимся в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

*Лекция* - читают обучающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно-тренировочных сборах.

*Установка на предстоящую игру*-теоретическое занятие сообщающее игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц и данные личных наблюдений. раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападение и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер-преподаватель обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

*Разбор игры*-теоретическое занятие, сообщающее игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий.

Определенную помощь тренеру-преподавателю окажут и объективные данные видео наблюдений.

### **Темы для проведения теоретических занятий**

#### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

#### **ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.**

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом в Ульяновской области. Достижения советских и российских и ульяновских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

#### **ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.**

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

#### **ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.**

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом.

Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

#### **ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.**

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма к различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах.



Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Поле для проведения занятий и соревнований по хоккею с мячом. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.

Изучение разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой. Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

## **Программный материал для практических занятий**

### **Физическая подготовка хоккеистов**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных

упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.
- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.
- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, много скоки; ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.
- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.
- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.
- Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.
- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.
- Упражнения на брусках, перекладине, бревне.
- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.
- Игры и эстафеты с элементами акробатики.
- Катание на лыжах с гор
- Езда на велосипеде по сложно пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

- Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробеганные отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.
- Бег по наклонной дорожке
- Пробегание коротких отрезков на время.
- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с набивными мячами.
- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.
- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.
- Висы, подтягивание в висе.
- Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.
- Приседания на одной и двух ногах.
- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с гантелями, эспандером.
- Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длину, тройным с разбега.
- Многоскоки, прыжки в глубину
- Метание гранат и камней.
- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.
- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров
- Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.
- Спортивные игры.
- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.
- Езда на велосипеде по равнине и в горы.
- Повторное проплытие отрезков 25-100 метров на время.
- Игры на воде.

### *Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов*

СФП для хоккея с мячом, направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовых
- скоростных
- выносливости
- ловкости
- гибкости

СФП может проводится как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея с мячом двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие

их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея с мячом, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея с мячом, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

### ***СФП для этапа начальной подготовки***

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
- Многоскоки на песке
- Удары хоккейного мяча на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за мяч у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом).
- Удары мяча поточно в борт на время.
- Бег на коньках на время на отрезках 20, 30, 60 м.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).
- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъёмы.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### ***СФП для учебно-тренировочного этапа***

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- Беговые упражнения с отягощениями.
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)  
Количество повторений рекомендуется увеличить.

### ***СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства***

Упражнения для развития взрывной силы (по программе учебно-тренировочного этапа)

Дополнительно:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),
- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).
- Бег и прыжки вверх по лестнице,
- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа)  
С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости (по программе тренировочного этапа)

Дополнительно:

- фартлек
- дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа)  
С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа)  
С широким использованием отягощений малого веса.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры-преподаватели должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки. Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике хоккея с мячом

На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов. Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения.

В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием поля.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.
16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.
17. Кувырки.
18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.
2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.
3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.
4. Приседания до посадки хоккеиста.
5. Выпады.
6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.
7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.
8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.
9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.
2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.
3. Ходьба спиной вперед.
4. Ходьба с выпадами.
5. Приседания.
6. Принятие основной стойки хоккеиста.
7. Ходьба в полуприседе, в приседе.
8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.
9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

**Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):**

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.
2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).
3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).
4. Бег на коньках широким скользящим шагом.
5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков от льда.
6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).
7. Бег на коньках коротким шагом.
8. Бег на коньках с изменением направления.
9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге
10. Торможение «полуплугом».
11. Торможение «плугом».
12. Прыжок толчком обеих ног.
13. Прыжок толчком одной ноги.
14. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. правым (левым) боком.
15. Старты из различных исходных положений.
16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков от льда.
17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.
18. Торможение в положении «спиной вперед».
19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.
20. Торможение с поворотом на 90 гр. одной ногой правым (левым) боком.
21. Торможение с поворотом на 90 гр. прыжком обеими ногами правым (левым) боком.
22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.
23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков от льда.
24. Челночный бег на различные дистанции.
25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.
26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
27. Скольжение в приседе, полуприседе.
28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.
29. Подвижные игры
30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.



### **Упражнения с клюшкой, мячом.**

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.
2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.
3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.
4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.
5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.
6. Ведение мяча с переключиванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.
7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.
8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.
9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).
10. Броски мяча клюшкой.
11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.
12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).
13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.
14. Финт с изменением направления движения.
15. Финт с изменением скорости движения.
16. Обманные движения с использованием бортиков.
17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.
18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.
19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующем движением в заданном направлении.
20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и потерю мяча.
22. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.
23. Игровые упражнения с применением обманных движений.
24. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
25. Ловля мяча клюшкой, туловищем.
26. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
27. «Квадраты» в различных сочетаниях.
28. Эстафеты с элементами техники игры.

### **Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).**

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.

2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.
8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).
10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.
11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков от льда с поворотами поочередно на 180 и 360°
12. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

**Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):**

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
6. Использование имитационной доски.
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

1. Упражнения с отягощениями.
2. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
3. Бег на роликовых коньках.
4. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
5. Использование имитационной доски.
6. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
7. Челночный бег.
8. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе

после падения на лед).

9. Удары по хоккейному мячу на дальность.

10. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

*Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):*

1. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.

2. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.

3. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.

4. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.

5. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

6. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).

7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

### **Подготовка юных вратарей**

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях;

ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед; старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п.

Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой.

Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой.

Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

### **Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для групп начальной подготовки.**

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям видом спорта – хоккеем с мячом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования учебных групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных обучающихся на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Зачисление в спортивную школу на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки проводится на конкурсной основе в соответствии с Положением приема в МАУ ДО «СШ «Поронайск-Арена». При переходе из другой спортивной школы, предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса для юных обучающихся 1-го года обучения в группах начальной подготовки, подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки хоккеиста и основами командного взаимодействия.

В связи с этим 1 год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных

требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера-преподавателя в период летних каникул. На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создание необходимой предпосылки для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Основные задачи этапа начальной подготовки (НП) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта - хоккей с мячом, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея с мячом, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов учебно-тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

### ***СФП для этапа начальной подготовки***

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
- Многоскоки на песке
- Удары хоккейного мяча на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея с мячом.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за мяч у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.
- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.
- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).
- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.
- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом).
- Удары мяча поточно в борт на время.
- Бег на коньках на время на отрезках 20, 30, 60 м.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).
- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).
- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.
- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).
- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов.
- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
- Прыжки на коньках через препятствия.
- Падения и подъёмы.
- Эстафеты и игры с обведениями стоек
- Уклонение от применения силовых приемов
- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.
- Шпагат, полушпагат.
- Упражнения с клюшкой с партнером.
- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для учебно-тренировочных групп(этап спортивной специализации)**

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней

физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для обучающихся при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные игры. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

### ***СФП для учебно-тренировочного этапа***

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- Беговые упражнения с отягощениями.
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки)

Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки)

Количество повторений рекомендуется увеличить.

## 15. Рабочая программа по виду спорта хоккей с мячом для групп совершенствования спортивного мастерства

Для групп совершенствование спортивного мастерства предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода. Каждый период имеет свои задачи: Подготовительный период направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы. СС

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

**Мезоцикл** – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. **Мезоструктура** подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма обучающихся к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.



## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

**16.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

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

### **Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований**

Правила поведения спортсменов во время тренировочных занятий: Цель правил: создание в группе нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

#### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм, возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

2.3.5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

2.3.6. Тренеры и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

2.3.7. О каждом несчастном случае со спортсменами тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2.3.8. В процессе занятий тренер и спортсмены должны соблюдать правила, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2.3.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требование безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть форму соответственно виду спорта хоккей с мячом (шлем, маску, налокотники, щитки, раковину, трусы хоккейные, краги, коньки)

2.2. Проверить состояние ледового поля, ворот, бортиков.

2.3. Проверить внешний вид спортсменов. (экипировка)

3. Требование безопасности во время занятий.

3.1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2. Строго соблюдать правила по хоккею с мячом.

3.3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

4. Требование безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий, прекратить проведение тренировки и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**19. Материально-технические условия реализации Программы:**

### **Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация, осуществляющая материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблица 1);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2);

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

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

### Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки и	Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

	налокотники, нагрудник, протектор- раковина)		ося						
6.	Защита для шеи	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающег ося	-	-	-	-	1	1

18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающег ося	-	-	2	1	2	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающег ося	-	-	1	1	2	1

## 21. Кадровые условия реализации Программы:

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации.

## **21. Информационно-методические условия реализации Программы Список использованной литературы.**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 1006).
5. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
7. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
8. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 N 57"Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;



12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Устав Учреждения.
15. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» от 30 ноября 2022 г. № 1115
16. Федеральный закон РФ О внесении изменений в Федеральный закон культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
17. Букатин, А.Ю., Колузганов, В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 1986.
18. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
19. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
20. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей.-М.: Советский спорт, 2004.-264 с., ил.
21. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [текст]/В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
22. Дерябин, С.Е. Система этапного педагогического контроля подготовленности хоккеистов в детско-юношеских школах: Автореф. дис. ...канд. пед. наук (13.00.04) / Дерябин Сергей Евгеньевич; [ГЦОЛИФК]. М., 1982. 24 с.
23. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
24. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
- Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
25. Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005. 22с.

26. Колосков, В.И., Климин, В.П. Управление подготовкой хоккеистов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
27. Лысов, Б.В., Крачевский, Н.И. Подготовка резервов – актуальная проблема в хоккее с мячом // Хоккей. 1986. С. 44–46.
28. Мельников, Ю.П. Программа для ДЮСШ по хоккею с мячом (комплексных и специализированных). 1973.
29. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 1992.
30. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений–М.: ВНИИФК, 2007.–199 с.
31. Павленко В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
32. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26 с.

Интернет-ресурсы:

33. Федерация хоккея с мячом России «rusbandy.ru»
34. Портал хоккей с мячом «Bandy.net.ru»
35. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org>
36. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
37. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
38. Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
39. Министерство спорта Сахалинской области <https://sport.sakhalin.gov.ru>
40. Центр спортивной подготовки Сахалинской области <https://csp.sakhalin.gov.ru>
41. Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)