

**Автономное учреждение дополнительного образования детей  
Муниципальное образование Заводоуковский городской округ  
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята решением  
Педагогического совета  
АУ ДО МОЗГО «ДЮСШ»  
Протокол № 2 от 29.12.2022 г.

«Утверждаю»  
И.о. директора АУ ДО МОЗГО  
«ДЮСШ»  
Белова Е.Н.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «Хоккей»**

(Разработан на основе федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»,  
приказ Минспорта России от 16.11.2022 г № 997)

Срок реализации  
программы – 8 лет  
(с 1 января 2023г.)

Автор – составитель:  
Мельников А.К.  
Мельников А.А.  
Чеченков И.В.

Заводоуковск - 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	2
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	2
2.1. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.2. План воспитательной работы.....	9
2.3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
2.4. Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	15
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	18
3.1. Контрольно-переводные нормативы.....	20
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ.....	24
4.1. Задачи и преимущественная направленность на этапе начальной подготовки...	26
4.2. Задачи и преимущественная направленность на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация).....	29
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХОККЕЮ .....	34
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	35
6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.....	35
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	36
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	38
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	39
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккею с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённым приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1006 (далее - ФССП).

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.

Перечень спортивных дисциплин по хоккею представлен в таблице 1 (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта).

Таблица 1

003	000	6	6	1	1	Я	Хоккей
-----	-----	---	---	---	---	---	--------

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Программа учитывает принципы построения системы спортивной подготовки:

1. Направленность Программы на высокие достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления).

2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов).

3. Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена: его пола, возраста, функционального состояния организма,

уровня спортивного мастерства).

4. Единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

5. Непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости проведения систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки).

6. Взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки спортсмена должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня).

7. При реализации программы спортивной подготовки в спортивной школе установлены следующие этапы:

- 1) Этап начальной подготовки
- 2) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
- 3) Этап совершенствования спортивного мастерства
- 4) Этап высшего спортивного мастерства

8. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» в таблице 2.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки приведен в таблице 3.

Таблица 3

### Объём Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

### Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (обязательно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах. Пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях, инструкторская и судейская практика учащихся.

Занятия в группах начальной подготовки могут проводиться на протяжении учебного года с использованием имеющихся спортивных сооружений. При наличии контингента учащихся в установленных для групп количествах занятия с ними продолжаются и в летние каникулы.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов приведен в таблице 4.

Таблица 4

**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	Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России,	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	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 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **Объём соревновательной деятельности**

Достижение в соревновательной деятельности максимально доступных результатов определяет структуру и содержание всей системы подготовки.

Соревновательная деятельность планируется по направленности и степени трудности. должна соответствовать задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Контрольные соревнования проводятся для выявления возможности спортсмена, уровня его подготовленности, эффективности подготовки. С учётом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы и завоевание возможно более высокого места.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены ниже в таблице 5.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	15	30	36	60	70

**2.1. Годовой учебно-тренировочный план**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки хоккеистов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам (на период активного отдыха).

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся определяется задачами, которые поставлены в конкретном годичном цикле этапа многолетней подготовки, а также календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы. Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в спортивных школах является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам, которое определяется задачами стоящими перед каждым конкретным этапом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

При построении подготовки весь учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 6.



Таблица 6

### Годовой учебный 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 двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28	14-28	10-20	10-20	6-12
		1.	Общая физическая подготовка	48	50	61
2.	Специальная физическая подготовка	10	17	61	81	110
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	88	110	147
4.	Техническая подготовка	70	77	88	88	92
5.	Тактическая подготовка	21	27	69	105	141
6.	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	4	5	10	10	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	24	39	80	111	138
9.	Инструкторская практика	-	-	-	19	23
10.	Судейская практика	-	-	-	10	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	5	8
12.	Восстановительные мероприятия	22	39	80	113	131
13.	Самостоятельная (индивидуальная) работа	27	36	72	96	120
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040

Годовой учебный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки (Приложение 2).

## 2.2. План воспитательной работы

План воспитательной работы (таблица 7) является неотъемлемой частью Программы. Мероприятия, включенные в план воспитания охватывают основные направления воспитания, которые позволяют обучающимся реализовывать себя в современных условиях, формировать гражданскую зрелость, культурно-нравственную личность, воспитывать трудолюбие, профессиональные качества личности и быть востребованным со стороны государства и общества.

Таблица 7

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <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> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <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 учебнотренировочного 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</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений</li> </ul>	В течение года

	образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	<b>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)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

		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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		В течение года

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

АУ ДО МО ЗГО «Спортивная школа», в соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» реализует мероприятия по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

- ежегодно проводятся с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта.

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

- проведение ежегодных уроков для спортсменов и персонала спортсменов, а также для родителей спортсменов;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- проведение ежегодной оценки уровня знаний в области антидопинга.

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 участие в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 8.

Таблица 8

**План мероприятий, направленных на предотвращения  
допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Общероссийские антидопинговые правила 2023, получение сертификата РУСАДА. Онлайн обучение.	январь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – тренеры-преподаватели.
	«Честная игра» Веселые старты	март	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – тренеры-преподаватели.
	Конкурс рисунков «Допинг и здоровье»	июнь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – тренеры-преподаватели.
	Что такое допинг и почему его принимают. Беседа.	август	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
	«Знатоки спорта» Викторина с вопросами антидопинговых правил.	октябрь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – Дементьева И.В.
	Какие внешние признаки при применении спортсменами допинга или запрещенных препаратов и в чем они проявляются.	декабрь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Общероссийские антидопинговые правила 2023, получение сертификата РУСАДА.	январь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – тренеры-преподаватели.

специализации)	Онлайн обучение....		
	«Мы за здоровый образ жизни» Антидопинговая викторина	март	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – Кривошеева И.Г.
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Родительское собрание	март	Целевая аудитория – родители. Ответственные – Воробьева И.Л.
	«Ценности спорта» Викторина	май	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – Кривошеева И.Г.
	Конкурс рекламного буклета «За честный и здоровый спорт»	июнь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – Дементьева И.В.
	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» Родительское собрание	сентябрь	Целевая аудитория – родители. Ответственные – Воробьева И.Л.
	«Риски и последствия использования биологических активных добавок». Беседа	ноябрь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Общероссийские антидопинговые правила 2023, получение сертификата РУСАДА. Онлайн обучение....	январь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – тренеры-преподаватели.
	Проверка лекарственных средств на сайте РУСАДА. Практическое занятие	февраль	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
	Запрещенный список. Семинар.	март	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Родительское собрание.	май	Целевая аудитория – родители. Ответственные – Воробьева И.Л.
	Допинг и антидопинговый контроль в спорте. Беседа.	июнь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.

	Допинговые процедуры. Беседа.	август	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
	«Административная и уголовная ответственность за нарушение антидопинговых правил» Родительское собрание	сентябрь	Целевая аудитория – родители. Ответственные – Воробьева И.Л.
	«Риски и последствия использования биологических активных добавок». Беседа	ноябрь	Целевая аудитория – обучающиеся. Ответственные – медицинский работник.
Тренеры-преподаватели и	Общероссийские антидопинговые правила 2023, получение сертификата РУСАДА. Онлайн обучение.	январь	Целевая аудитория – тренеры-преподаватели, медицинский персонал. Ответственные – Воробьева И.Л..
	Проверка лекарственных средств на сайте РУСАДА. Практическое занятие	январь	Целевая аудитория – тренеры-преподаватели, медицинский персонал. Ответственные – Воробьева И.Л.
	Запрещенный список. Семинар.	февраль	Целевая аудитория – тренеры-преподаватели, медицинский персонал. Ответственные – Воробьева И.Л.

## 2.4. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Обучающиеся (выпускники) спортивной школы, должны овладеть навыками учебной работы:

1. Овладеть терминологией по хоккею и применять ее на занятиях.
2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
3. Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении технического приема у товарища по группе.
5. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

6. Под наблюдением тренера уметь организовать и провести индивидуальную работу в младшей группе.
7. В роли лидера команды уметь руководить спортсменами на соревнованиях.
8. Оказывать помощь тренеру в проведении набора учащихся в спортивную школу.
9. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.
10. Сдать зачет по теории и практике.

Формирование судейской практики проводится на соревнованиях, обучающиеся должны:

1. Уметь составить положение для проведения соревнований среди группы, школы по хоккею.
2. Знать права и обязанности спортивного судьи.
3. Знать правила соревнований.
4. Участвовать в судействе учебных игр в качестве судьи, секретаря, главного судьи.
5. Судейство внутришкольных соревнований в роли главного судьи, судьи, главного секретаря, секретаря.
6. Участие в судействе официальных городских и областных соревнований в роли судьи, в составе секретариата.

Объём занятий по инструкторской и судейской практике представлен в таблице 9.

Таблица 9

#### Объём занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	свыше трёх лет	10	17
Этап совершенствования спортивного мастерства		19	23

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

### Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта хоккей,



может быть зачислено в учреждение только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Медицинский работник спортивной школы обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. По этапам и годам спортивной подготовки, проведение медицинских мероприятий отражены в таблице 10.

Таблица 10

### План медицинских мероприятий

Этапы спортивной подготовки	Медицинские мероприятия		
	Медицинская справка, форма №1144	Периодические медицинские осмотры	Углубленное медицинское обследование
Начальная подготовка	Один раз в год	Санитарно-гигиенический осмотр за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью.	
Учебно-тренировочный этап	Один раз в год	Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.	Один раз в год
Совершенствование спортивного мастерства	Один раз в год		Два раза в год

К здоровью обучающихся в спортивной школе предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной, соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает медико-биологические и психолого-педагогические мероприятия (таблица 11). Восстановление является одним из важнейших факторов повышения работоспособности. Средства восстановления делятся на три группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Все они играют немаловажную роль в подготовке спортсмена высокого уровня.

Педагогические средства восстановления определяют режим и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки спортсменов (рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств для снятия утомления, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями, разработка системы планирования, разработка специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности).

Средства психологического воздействия, к ним относятся мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Особое место средств восстановления, способствующих повышению физической работоспособности, занимают медико-биологические средства, к числу которых относятся: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины, белковые препараты, спортивные напитки, кислородный коктейль, физио- и гидротерапия, различные виды массажа, бальнеотерапия, бани и другие.

Таблица 11

### План восстановительных мероприятий

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики хоккея, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха. Проведение занятий в игровой форме.
<b>Тренировочный этап и этап спортивного совершенствования мастерства</b>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и	Упражнение на растяжение.	3-5 минут
		Разминка.	10-20 минут
		Массаж.	5-15 минут

	травм.		
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 минут
После учебно-тренировочного занятия.	Восстановление функций кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения.	8-10 минут
			Массаж, душ.

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

### 1.3. 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»;
- 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.5. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, 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.

### 3.1. Контрольно-переводные нормативы

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Таблица 12-15).

Выполнение требований к результатам контрольно-переводных нормативов дает основание для перехода обучающегося, на следующий этап (год обучения) спортивной подготовки.

Таблица 12

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

	Упражнения	Еденица измерени я	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	Не более 4,5	Не более 5,3
1.2.	Прыжок в длинну с места толчком двумя ногами	см	Не менее 135	Не менее 125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 15	Не менее 10
2.Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	Не более 4,8	Не более 5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	Не более 17,0	Не более 18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	Не более 6,8	Не более 7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более 13,5	Не более 14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более 15,5	Не более 17,5

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и  
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по  
виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Бег 1000 м	Мин, с	Не более	
			5,50	6,20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
	Бег на коньках челночный 6х9	с	не более	
			16,5	17,5
	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	не более	
			7,3	7,9
2.1.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.2.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не менее	
			14,5	15,0
2.3.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.4.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	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», «второй спортивный разряд»	

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	М, см	Не менее	
			11,70	9,30
1.2.	И.П. ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Кол-во раз	Не менее	
			7	-
1.3.	Бег на 400м	Мин, с	Не более	
			1,05	1,10
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.7.	Бег 3000 м	Мин, с	Не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	с	не более	
			25	30
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

3.2.	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», «второй спортивный разряд»
------	---	---

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
	1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	М, см	Не менее	
			12	10
1.2.	И.П. ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Кол-во раз	Не менее	
			20	10
1.3.	Бег на 400м	Мин, с	Не более	
			1,03	1,08
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.7.	Бег 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,30	14,30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54м	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			35,0	39,0



3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2.	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», «второй спортивный разряд»

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ХОККЕЮ

Подготовка хоккеистов – многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В Программу включены вариативные предметные области, которые дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Также предусмотрены нормативные требования по всестороннему контролю уровня подготовленности занимающихся.

Программный материал изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в спортивной школе. Программа является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва по хоккею. Она предназначена для организации и планирования

тренировочной работы, определения наполняемости и объема занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по периодам и годам обучения.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, всесторонней физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Учебный материал программы разработан с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов, даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня физических и психологических качеств занимающихся.

## МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Основной формой тренировочных занятий в спортивной школе является занятие. Учебные группы комплектуются в соответствии методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ, а также с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся и делится на несколько этапов.

### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью образовательного процесса на всех этапах подготовки хоккеистов.

Основной задачей теоретической подготовки является выработка у занимающихся умения использовать на практике полученные знания, опыт, передовые достижения в развитии хоккея, как спорта, физической, тактико-технической и морально-волевой подготовки хоккеистов.

Теоретические сведения доводятся до занимающихся в форме бесед, лекций, чтении специальной литературы и непосредственно во время тренировки, специальных занятий по мастер-классу.

Учебный материал распределяется на весь период обучения с учетом возраста занимающихся, изложение материала проводится в доступной форме в зависимости от этапа подготовки, объем составляет 5-15% в соотношении объемов общефизической и технико-тактической подготовки вместе.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует ориентироваться на возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Учитывая разнообразие

лексикона в хоккее , названий и понятий, спортом в план теоретической подготовки включено изучение терминологии хоккея.

#### **4.1. Задачи и преимущественная направленность на этапе начальной подготовки**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации – игры в хоккей и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике игры в хоккей; повышение уровня физической подготовки на основе проведения спортивной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий хоккеем.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- спортивные (флорбол, футбол), подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники игры в хоккей и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов, нормативов. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных 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. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

Особенности учебно-тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. На начальном этапе занятия направлены на овладение основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводятся в облегченных условиях.

Одной из задач занятий хоккеем является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не превышает трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию отводится 15-25 занятий (30-35мин в каждом).

### УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отводится игровым соревновательным методам. Рекомендуется

использование контрольных соревнований в виде сдачи контрольных, контрольно-переводных нормативов, зачётов. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать участвовать в соревнованиях.

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: активности, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в игре.

На данном этапе необходимо уделить особое внимание разносторонней общей физической и специальной физической подготовке с целью повышения функциональных возможностей хоккеистов для расширения им объемов изучения и отработки новых технико-тактических приемов и навыков.

Увеличивается количество соревнований, поэтому годичный цикл состоит в основном из подготовительного и соревновательного периодов.

Наряду с совершенствованием базовых элементов технических действий в хоккее вводятся новые, более сложные технические приемы, комбинации; вводятся тактические элементы, позволяющие затруднить схватку для соперника. Объем и нагрузка тренировочных заданий увеличивается, вырабатывается устойчивость к перегрузкам, повышается уровень морально-волевых качеств.

Основными направлениями являются:

- всесторонняя физическая и специальная подготовка, привитие элементов самоконтроля над физическим состоянием;
- воспитание стремления к лидерству на основе сознательности и дисциплинированности;
- совершенствование базовых технических и тактических приемов по хоккею;
- изучение и овладение новыми приемами и комбинациями для увеличения вариативности техники и тактики игры;
- выработка устойчивости к перегрузкам и стрессовым ситуациям, прохождение психологических тестов;
- изучение правил соревнований по хоккею и рекомендации по поведению спортсмена на соревнованиях;
- привитие интереса к инструкторской и судейской практике, сдача контрольных и переводных нормативов.

## **4.2. Задачи и преимущественная направленность на учебно-тренировочном этапе (начальная спортивная специализация)**

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом игры в хоккей.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой (вес штанги 50 – 70% от собственного веса спортсмена);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

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

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ**

Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде проводится постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно- силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе тренажеры. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажёрные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнения, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ИГРЫ В ХОККЕЙ

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При осуществлении учебно-тренировочной деятельности следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в учебно-тренировочном процессе и как их исправлять.

## МЕТОДИКА КОНТРОЛЯ

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 спортсменов.

Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество аппетита, вес тела, общее самочувствие.

Тренерско-преподавательский контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных хоккеистов.

Проводятся воспитательные наблюдения, контрольно-теоретические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных хоккеистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Особое внимание на данном этапе необходимо уделить планированию и распределению нагрузки в подготовительный период.

Продолжается совершенствование разносторонней физической и функциональной подготовленности, больше внимания уделяется специальной физической подготовке.

До тонкостей совершенствуется базовая техника технических элементов по хоккею применение различных тактических приемов.

Больше внимания необходимо уделить выработке морально-волевой устойчивости к повышенным нагрузкам, в том числе на соревнованиях. Совершенствуется тактическая подготовка путем введения новых приемов и комбинаций.

Формируется всесторонняя техника с целью повышения возможности хоккеиста проявить базовую технику и тактику с учетом индивидуальных особенностей.

Теоретические знания тесно связываются со спортивной практикой и применяются в учебно-тренировочном процессе.

Подготовительный период разделяется на несколько, в зависимости от количества и вида главных соревнований. По окончании таких соревнований планируется восстановительный период.

Основными направлениями данного этапа являются:

- повышение теоретической подготовки и применение ее на практике;



- дальнейшее повышение всесторонней физической и специальной подготовки;
- контроль над физическим состоянием с помощью дневника самоконтроля;
- дальнейшее совершенствование базовой техники и тактики поединка на основе знаний и навыков, полученных на предыдущем этапе подготовки;
- целенаправленное повышение мастерства ведения схватки в зависимости от соревновательной борьбы;
- использование оптимальных периодов тренировки для переноса количественных показателей в качественные;
- обогащение опыта и практики технических и тактических приемов с помощью других видов подготовки, в том числе на различных соревнованиях;
- совершенствование развития волевых качеств, формирование активной жизненной позиции;
- ведение инструкторской и судейской практики, сдача контрольных и переводных нормативов.

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических качеств к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по хоккею;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по хоккею;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по хоккею;
- развитие физических качеств в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексных специальных физических упражнений, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.
- освоение комплексов специальных тактических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знанием требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду;
- формирование мотивации к занятиям по хоккею;
- знание официальных правил соревнований по виду спорта, правил судейства;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по хоккею средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Учебно-тематический план представлен в Приложении №1.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ХОККЕЮ**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

5. 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».

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки

Спортивная школа обеспечена материально-технической базой, включающей в себя территорию спортивной школы, хоккейный корт, спортивный зал, бассейн, тренажерный зал, необходимый спортивный инвентарь, одежду и обувь, соответствующие требованиям к специальной одежде вида спорта «хоккей». Кроме того, занятия по хоккею проводятся на территории спортивных залов школ Заводоуковского городского округа, переданных во временное безвозмездное пользование спортивной школе. В спортивной школе имеется лицензия на осуществление медицинской деятельности.

Для реализации дополнительной образовательной программы требуется наличие определенного оборудования и инвентаря, необходимые для прохождения спортивной подготовки (таблица 14).

Таблица 14

#### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица ерения	Количество елий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая 50м	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10

11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамейка гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (№ 952 от 24.12.2020 г.), «Тренер» (№ 191н от 28.03.2019 г.). Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах спортивного совершенствования допускается привлечение тренера-преподавателя по технической подготовки обучающихся, другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс:

- Директор (руководитель) спортивной школы;
- Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;
- Заместитель директора по спортивной работе;
- Методист по учебно-воспитательной работе;
- Методист по спортивной работе;
- Фельдшер спортивной школы.

Основная цель деятельности тренера-преподавателя. Организация и проведение со спортсменами учебно-тренировочных мероприятий и осуществление руководства состязательной деятельностью обучающихся для достижения спортивных результатов; преподавание предметной области физической культуры по основным дополнительным образовательным программам, физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и взрослых.

Деятельность, необходимые умения тренера-преподавателя:

- проведение мероприятий спортивной ориентации и спортивного отбора для обеспечения индивидуального подхода в соответствии с целями программ, реализуемых организацией;
- проведение учебно-тренировочных занятий;
- психолого-педагогическое, информационное, техническое сопровождение учебно-тренировочных занятий;
- организация участия в спортивных соревнованиях, в спортивных

и физкультурных мероприятиях;

- формирование осознанного отношения к физической и спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на ведение здорового образа жизни, моральных ценностей честной спортивной конкуренции, воспитание социально значимых личностных качеств для профилактики негативного социального поведения;
- обеспечение профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях;
- проведение работы по предотвращению применения допинга;
- осуществление контроля и учета подготовленности с использованием методик измерения и оценки;
- осуществление организации и судейства соревнований по виду спорта и физкультурно-спортивных мероприятий;
- организация и проведение дистанционных занятий физкультурно-спортивной направленности;
- совершенствование навыков соревновательной деятельности спортсменов;
- обобщение и распространение передового опыта деятельности тренера-преподавателя;
- планирование, организация и координация тренерско-преподавательской работы ;
- контроль, учет и анализ спортивных результатов;
- взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями, организациями дополнительного образования детей, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, профессиональными образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, и образовательными организациями высшего образования, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, в целях пополнения резерва спортивной сборной команды муниципального уровня, субъекта Российской Федерации, физкультурно-спортивных обществ (по виду спорта, спортивной дисциплине);
- организация воспитательной работы.

#### Требование к образованию.

Среднее профессиональное образование, Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной

деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя высшее образование, среднее профессиональное образование.

### **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

«Повышение квалификации – это обновление теоретических и практических знаний, совершенствование навыков специалистов в связи с постоянно повышающимися требованиями к их квалификации» (ст. 2 Федерального закона от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации. Это могут быть и краткосрочные программы, объемом не менее 16 часов.

Программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации. Программа продолжительностью не менее 250 часов.

Прохождение курсов повышения квалификации или присвоение квалификации по результатам обучения, подтверждается удостоверением о повышении квалификации или дипломом о профессиональной переподготовке (п. 1 ч. 10 ст. 60 Закона об образовании).

Прохождение курсов обучения квалификации по профилю педагогической деятельности физкультурно-спортивной направленности не реже чем один раз в три года установлено Законом об образовании (п. 2 ч. 5 ст. 47).

Профессиональная деятельность тренера-преподавателя требует постоянного совершенствования, регулярного обновления знаний, использования современных наиболее результативных технологий и обучающих методов. Все это возможно лишь при непрерывном обучении, повышении квалификации. Поэтому неслучайно, что в число обязанностей педагогических работников, определенных ч. 1 ст. 48 Закона об образовании, входит обязанность «систематически повышать свой профессиональный уровень».

Аттестация педагогического работника (тренера-преподавателя) для установления соответствия уровня его квалификации проводится один раз в 5

лет, на основании заявления педагогического работника.

Непрерывное профессиональное развитие включает посещение (участие) учебных курсов, конференций, семинаров, онлайн-курсов о онлайн-обучения.

Посещение семинаров судей не менее одного раза в два года, курсы антидопингового образования, один раз в год.

Получение новостей отрасли спорта из источников Министерства спорта Российской Федерации, Федерации Хоккея России, Федерации хоккея Тюменской области.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации**

##### **Программы**

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

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

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

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

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



## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Программа по хоккею для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Королев Ю.В., Колосков В.И., Ерфилов В.Г. и др. М.: Главное спортивно-методическое Управление Спорткомитета СССР, 1977 - 91 с.
2. Биоэнергетические основы тренировки хоккеистов высокой квалификации. Учебное пособие для студентов специализаций и слушателей Высшей школы тренеров ГЦОЛИФКа. Волков Н.И., Букатин А.Ю., Сарсания С.К. и др. М.: ГЦОЛИФК, 1986. – 64 с., ил.
3. Букатин А.Ю. Построение тренировочного процесса на этапе общей подготовки у хоккеистов высшей квалификации на основе данных комплексного контроля М.: Управление научно-исследовательской работы и учебных заведений Спорткомитета СССР, 1982. – 20 с.
4. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 208 с., ил.
5. Букатин А.Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор). – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 24 с.
4. Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С. Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)Климин В.П., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с., ил.
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк./ Предисл. Г. Мкртычана.- М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с., ил.Савин В.П., Урюпин Н.Н. Организация и содержание контроля в системе подготовки хоккеистов высокой квалификации. (методические рекомендации). М.: Госкомспорт СССР, 1988. – 36 с.
6. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 200 с., ил.
7. Никонов Ю.В. Игра и подготовка хоккейного вратаря. – Минск: «Полымя», 1999 – 272 с., ил.
8. Радионов А.В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
9. Пучков Н.Г. Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
10. Савин В.П., Удилов В.Г., Крутских В.В. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учебное пособие. – М.: Редакционно-издательский отдел РГАФК, 2002. – 62 с., ил.

11. Савин В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.

Интернет-ресурсы

1. [www.olympic-champions.ru](http://www.olympic-champions.ru)
2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

# Приложение № 1

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в соответствии с приказом  
Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1006

## Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>~ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	~ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	~ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	занятиях физической культурой и спортом			
	Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебнотренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	~ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>~ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	~ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

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