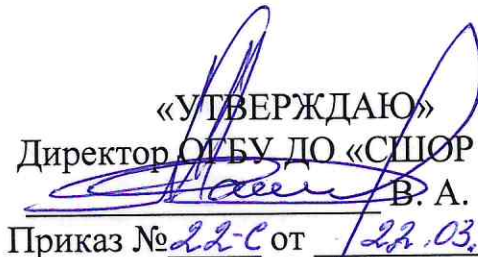


**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБСКАНА»**

Принята  
на педагогическом совете  
ОГБУ ДО «СПОР «Сибскана»  
протокол № 1  
«18» марта 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ОГБУ ДО «СПОР «Сибскана»  
  
В. А. Матиенко  
Приказ № 22-с от 22.03. 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «Хоккей с мячом»**

Возраст обучающихся: с 7 лет до - без ограничения в возрасте

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки - 3 года

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничен

на этапе высшего спортивного мастерства - не ограничен

Авторы-составители:

Межуев А.В. – старший тренер-преподаватель ЗТР

Тхир М.Е. – инструктор-методист

г. Иркутск  
2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>Общие положения.....</b>	<b>3</b>
1.1.	Цель и основные задачи реализации Программы .....	3
1.2.	Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач.....	4
<b>II.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.....</b>	<b>4</b>
2.1.	Характеристика вида спорта «Хоккей с мячом» .....	4
2.2.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц в группах на этапах спортивной подготовки .....	6
2.3.	Объем Программы .....	7
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	8
2.5.	Учебно-тренировочные мероприятия .....	10
2.6.	Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Хоккей с мячом».....	12
2.7.	Годовой учебно-тренировочный план .....	14
2.8.	Календарный план воспитательной работы .....	16
2.9.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга ....	17
2.10.	Планы инструкторской и судейской практики.....	18
2.11.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств .....	21
<b>III.</b>	<b>Система контроля.....</b>	<b>22</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы.....	23
3.2.	Оценка результатов освоения Программы.....	25
3.3.	Прием контрольно-переводных нормативов.....	25
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «Хоккей с мячом» .....</b>	<b>25</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	25
4.2.	Методические особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки .....	31
4.3.	Теория и методика спортивной подготовки.....	34
4.4.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	36
4.5.	Специальная физическая подготовка (СФП).....	38
4.6.	Техническая и тактическая подготовка .....	41
4.7.	Подготовка юных вратарей.....	47
4.8.	Психологическая подготовка .....	48
4.9.	Учебно-тематический план.....	52
4.10.	Рабочая программа тренера-преподавателя.....	52
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....</b>	<b>53</b>
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>	<b>54</b>
6.1.	Требования к технике безопасности спортсменов в условиях тренировочных занятий и соревнований по хоккею с мячом .....	54
6.2.	Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.....	56
<b>VI.</b>	<b>Информационно-методические условия.....</b>	<b>57</b>
	<b>Приложения.....</b>	<b>59</b>

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России 31 октября 2022 г. № 870 (далее - ФССП), на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. От 07.06.2013 г., далее 329-ФЗ), Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ), Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ № 1144н), Приказ Минспорта России от 30.10.2015 год № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской федерации» профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), нормативными требованиями, регламентирующими деятельность спортивных школ, на основе типовых, примерных программ по виду спорта – хоккей с мячом.

Образовательная программа определяет цель, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию образовательного процесса в структуре системы многолетней подготовки.

### **1.1. Цель и основные задачи реализации Программы**

Целью реализации 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.

## **1.2. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:**

- укрепление здоровья обучающихся, разносторонняя физическая подготовленность, развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у обучающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Привитие стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки;
- формирование социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.
- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактика асоциальных проявлений у обучающихся, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов хоккея с мячом, обучение основам тактики игры.
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся, освоение и совершенствование техники владения коньком, клюшкой, тактики игры, формирование гражданственности;
- достижение обучающимися высоких спортивных результатов, участие в деятельности учреждения в качестве судьи, инструктора;
- достижение обучающимися наивысшего результата на соревнованиях международного и Российского уровня.

## **II. Характеристика Программы**

**2.1. Хоккей с мячом** – зимняя спортивная командная игра, проводящаяся на ледяном поле с участием двух команд (по десять полевых игроков и одному вратарю в каждой). Все игроки для передвижения по льду используют коньки. Полевые игроки, используя клюшки, пытаются ими забить мяч в ворота другой команды и при этом не позволить полевым игрокам противоположной команды сделать то же самое. Ворота охраняют вратари, не использующие клюшек. Продолжительность игры ограничена по

времени (2 тайма по 45 минут; по решению судьи при неблагоприятных погодных условиях - чаще всего очень низкой температуре или сильном снегопаде - 3 тайма по 30 минут) и победителем является команда, которая за время игры сумела забросить больше мячей (забить голов) в ворота соперника.

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

Программа предусматривает:

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность
- приоритет в освоении техники борьбы и в обучении умениям эффективно применять технические приемы на всех этапах многолетней подготовки.
- преемственность программного материала по периодам годовых циклов и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста ребенка и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Система многолетней спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки,
- воспитания физических качеств и формирования двигательных умений,
- навыков и различных сторон подготовленности,
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется,
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок,
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

## Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей с мячом»

*Таблица №1*

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
хоккей с мячом	140	001	4	8	1	1	Я
мини хоккей с мячом	140	002	4	8	1	1	Я

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом»

Поле для игры в хоккей с мячом представляет собой прямоугольный участок ровной ледяной поверхности длиной от 90 до 110 метров и шириной от 50 до 70 метров.

В матче по хоккею с мячом участвуют две команды, каждая из которых состоит из 11 игроков стартового состава, один из них вратарь, и один – капитан команды. Запрещается начинать матч, если в составе одной из команд менее 8 игроков.

Поле для игры в мини хоккей с мячом должно быть длиной не менее 45 м и не более 60 м, и шириной не менее 26 метров и не более 31 метров.

В матче по мини-хоккею с мячом участвуют две команды, каждая из которых состоит из 6 игроков стартового состава, один из них вратарь. Запрещается начинать матч, если в составе одной из команд менее 4 игроков.

### 2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

*Таблица №2*

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 7	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 10	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	от 3

- на этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта

«хоккей с мячом»;

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 5 лет, до трех лет требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются, свыше трех лет – спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из обучающихся, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших II спортивный разряд. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов;

- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных обучающихся, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших I спортивный разряд и являющихся кандидатами в состав сборных команд Иркутской области. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Количественный состав групп спортивной подготовки (минимальный) оптимальная наполняемость (количество лиц), указаны в *Таблице № 2*. Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

### **2.3. Объем Программы**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах индивидуального плана спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки при

подготовке обучающихся по виду спорта «Хоккей с мячом» представлены ниже.

Таблица № 3

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	6	8	10-12 - 14	16 - 18	24	28
Общее количество часов в год	312	416	520- 624 - 728	832 - 936	1248	1456

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

### Учебно-тренировочные занятия

При организации тренировочных занятий по хоккею с мячом тренер-преподаватель использует следующие виды тренировок:

Таблица № 4

Вид	Форма организации	Возможные выгоды
Групповое учебно-тренировочное занятие	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом
	Запрограммированное занятие под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на корректных деталях выполнения нагрузки, техники движения
Индивидуальное учебно-тренировочное занятие	Запрограммированное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
	Свободная или почти свободная тренировка без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное учебно-тренировочное занятие	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм



**Групповое учебно-тренировочное занятие**, как организационная форма позволяют тренеру-преподавателю управлять максимальными нагрузками. Этот тип наиболее часто используется во время учебно-тренировочных сборов и так называемой централизованной подготовки, когда обучающиеся одного уровня тренируются вместе.

**Индивидуальное учебно-тренировочное занятие** применяется для обучающихся этапов подготовки совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, как для воплощения запрограммированных планов, так и для более свободной и менее напряжённой подготовки.

**Смешанные учебно-тренировочные занятия** применяются для совершенствования техники, восстановления и расслабления.

**Учебно-тренировочные занятия** начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час (п.3.6.2 СП 2.4.3648-20)

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и

участия обучающихся в спортивных соревнованиях.

## **2.5. Учебно-тренировочные мероприятия**

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Каждое учебно-тренировочное мероприятие (сборы) преследует определенные цели. В период подготовки задачи мероприятия сводятся к следующему: улучшение общей физической подготовленности обучающихся, развитие главных физических качеств — силы, быстроты, выносливости применительно к данному виду спорта; совершенствование технической подготовки, освоение тактических элементов, т. е. обучающийся должен обрести наилучшую спортивную форму.

Восстановительные учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся после завершения главного соревновательного периода или в промежутке между ответственными стартами, т. е. в переходный период. В ходе такого сбора предусматривается восстановление основных функций организма обучающегося, некоторое снижение нагрузок, поддержание достигнутого уровня физической подготовленности (общей и специальной) и активный отдых с переключением на другие, зачастую не относящиеся к данному виду спорта, виды физических упражнений.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

На всех учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) проводится тщательный врачебно-медицинский контроль. В ходе которого ведется строгий учет совершаемой обучающимися работы, время от времени проводятся контрольные упражнения, которые дают представление о подготовленности обучающихся на данный период времени.

### **Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки.**

*Таблица № 5*

N п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки
----------	---------------------------	---

	мероприятий	(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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	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	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы Иркутской области и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

## **2.6. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «Хоккей с мячом»**

### **1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей с мячом»;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

2. Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Объем соревновательной деятельности

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Юноши (Мужчины)						
Контрольные	-	1	2	3	2	3
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	-	15	20	35	45
Девушки (Женщины)						
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5	5

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по хоккею с мячом опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий федерации хоккея с мячом России. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки обучающихся, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. Целью участия в главных соревнованиях является

достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Хоккей с мячом» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане учебно-тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

участия спортивных соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план приведен в *Приложении №1* к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом».

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

*Таблица № 7*

№ п/п	Виды подготовки	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	28 - 30	18 - 20	12 - 16	8 - 10	8 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	14 - 16	14 - 20	14 - 20	14 - 18	12 - 14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0 - 2	3 - 10	5 - 12	5 - 14	5 - 15
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 24	22 - 24	22 - 26	24 - 26	18 - 22	18 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 18	20 - 24	20 - 24	18 - 22
6.	Интегральная подготовка (%)	10 - 12	10 - 14	8 - 10	10 - 12	24 - 26	24 - 26
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1 - 4	1 - 4	1 - 4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

	контроль (%)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

## 2.8. Календарный план воспитательной работы

Физическое воспитание неотделимо от других видов воспитания. Физическая культура и спорт выступают как средство социального становления личности обучающихся, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств, а также двигательной сферы. Установка на разностороннее развитие личности в воспитательной работе предполагает овладение обучающимися, с одной стороны, основами физической культуры, слагаемыми которой являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, а с другой – формирование интеллектуальной, волевой и эмоциональной сфер обучающегося, его эстетических представлений и потребностей.

Основной целью воспитательной работы является создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Обеспечение безопасности	«Недели безопасности». Беседы на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с обучающимися на дорогах.	<b>сентябрь</b>
	Проведение инструктажей безопасности при занятиях на ледовом поле, с/залах на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях	Сентябрь-октябрь
	Профилактические беседы:	сентябрь-мая



	«Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях»	
Информационная агитация	Размещение в СМИ информации о проводимых соревнованиях и достижениях обучающихся.	по окончании соревнований
Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств	Тематические беседы о традиционных духовно-нравственных ценностях	октябрь
	Профилактические беседы по теме «Противодействие идеологии терроризма и экстремизма»	сентябрь
Здоровый образ жизни	Беседы с обучающимися «О вреде курения, алкоголя наркомании».	август
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях проводимых министерством спорта иркутской области согласно утвержденного календаря спортивно-массовых мероприятий включенных в календарный план федерации хоккея с мячом Иркутской области,	По назначению
Патриотическое воспитание	Проведение спортивных мероприятий посвященное «Дню защитника Отечества»	февраль
	Посещение празднования флага Российской Федерации	июнь
	Проведение встречи с именитыми спортсменами, тренерами и ветеранами спорта.	март
	Посещение музея «Спортивной славы Приангарья»	Март-апрель
	Участия в демонстрации посвященной «Дню Победы в Великой Отечественной Войне»	май

## 2.9. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годичного цикла.

- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

- Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте. Нарушение антидопинговых правил.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в *Приложении № 3*.

## **2.10. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в учебно-тренировочных группах. Обучающиеся должны овладеть принятой в хоккее с мячом терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Обучающийся должен знать правила соревнований по хоккею с мячом, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах совершенствования спортивного мастерства инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Обучающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов игры в хоккей с мячом с обучающимися младших возрастом и при проведении соревнований.

Привлечение обучающихся старших учебно-тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Оканчивающие обучение в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, правила игры в хоккей с мячом.

Таблица № 9

№ п/п	Группы (этап подготовки)	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы проведения	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях	Беседы, семинары, практические занятия	6
2	-«-	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей	-«-	8
3	-«-	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивания отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация.	-«-	14

4	-«-	4-й 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и справлять ошибки при их выполнении другими занимающимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия	14
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочного этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия	36

			проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований по хоккею с мячом в городских и областных соревнованиях.		
6	Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	Выполнение необходимых требований для проведения знания инструктора и судьи по спорту.		20

## 2.11. План медицинских, медико-биологических требований к обучающимся

Таблица № 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

К прохождению обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей с мячом». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, согласно утвержденного графика ОФСД «Здоровье».

### **III. Система контроля**

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

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Хоккей с мячом»;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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 виду спорта «Хоккей с мячом»;
- 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.

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» и «первый»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «Хоккей с мячом»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастер спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль



освоения обучающимися (спортсменами) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по хоккею с мячом, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения Программы обучающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

3.3. Прием на учебно-тренировочный этап и перевод обучающихся по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе совершенствования спортивного мастерства добавляются требования по специальной спортивной подготовленности.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в Приложении № 6, Приложении № 7, Приложении № 8, Приложении № 9, Приложении № 10.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей с мячом»**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

Структурной единицей тренировочного процесса является занятие. Тренировочное занятие с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру - этап подготовки, в конце которого обучающиеся, как правило, проходят комплекс педагогических и медико-биологических тестирующих процедур для оценки эффективности тренировочных программ подготовки.

В хоккее с мячом используются различные тренировочные планы, из которых выделяются оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия или урока);
- план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировка);
- план тренировочного микроцикла, охватывающий от 3 тренировочных дней (для обучающихся групп начальной подготовки) до 6-7 (для обучающихся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего

спортивного мастерства);

- план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;

- план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;

- план годовичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев. Оперативные планы составляются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуально для отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются: избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности», подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки. Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели.

При классификации организационных форм построения учебно-тренировочных занятий выделяются:

- по организации деятельности обучающихся (работа с тренером или индивидуальная самостоятельная работа);

- по направленности (обще-подготовительные, специальные, специально-подготовительные, комбинированные);

- по содержанию материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий обучающиеся делятся на небольшие группы, насчитывающие от 3 до 4 человек, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера-преподавателя, решая одни и те же задачи в соответствии с их возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, по разнообразию тренировочных программ различаются типы учебно-тренировочных занятий по избирательной направленности. Средствами подготовки избирательной направленности служат ОФП, СФП и СП (специальная подготовка при катании на коньках). Динамика учебно-тренировочных объемов, как в годовичном цикле, так и в многолетней подготовке, меняется, и постоянной проблемой является поиск оптимальности их соотношений.

Систематизация упражнений по компонентам (длительность упражнения, скорость его выполнения, продолжительность отдыха между упражнениями, характер отдыха и число повторений), используемых в подготовке, позволяет по характеру вызываемого физиологического эффекта более целенаправленно строить учебно-тренировочное занятие и добиваться повышения двигательных и функциональных возможностей обучающегося. В основе

такого подхода лежит учет развития функциональных возможностей организма с оценкой показателей мощности преобразования энергии, емкости энергетических веществ в организме и экономичности функционирования в конкретном виде мышечной деятельности.

В пределах каждого типа занятия различают их разновидности. При этом разделение занятий по видам производится по следующим признакам:

- по решению педагогических задач: вводные занятия, изучение нового материала, повторение, закрепление и совершенствование пройденного материала, смешанные, т.е. совмещающие в себе два предыдущих вида и контрольно-проверочные;

- по изучаемому материалу программы скоростного бега на коньках, гимнастические, легкоатлетические, игровые, а также комплексные, включающие в себя материал из различных разделов программы;

- по месту проведения занятий на площадке, стадионе, на местности, зале, бассейне и т.п.

Наибольшую значимость для практики спорта имеют урочные, учебно-тренировочные формы занятий. Они могут различаться по цели, по количеству обучающихся и по степени разнообразия решаемых задач. Урочные формы организации учебно-тренировочных занятий, исходя из цели, подразделяются на теоретические, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные. На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый материал, закрепляется ранее пройденный. Учебно-тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

В любом случае применение этих средств подчиняется логике учебно-тренировочного процесса. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, общей и специальной физической). Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела программы спортивной подготовки, а также применяются для коррекции учебно-тренировочных планов.

Соревновательная форма занятий включает совокупность поведенческих актов, реализуемых спортсменом во время участия в соревнованиях. Сюда могут быть отнесены подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Планирование микроциклов. Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок), проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Микроцикл в спортивной практике долгие годы определялся недельной продолжительностью. В таблице 9 приведена примерная схема недельного цикла тренировки для спортсменов

## Схема недельного цикла тренировки (направленность – развитие быстроты и силы)

Таблица № 11

Дни м/ц	Преимущественная направленность занятия	Характеристика нагрузки	
		По объему	По интенсивности
1	Общая спортивно-техническая подготовка, развитие силы или быстроты	Средняя	Высокая
2	Специальная техническая подготовка, развитие быстроты или силы	Средняя	Максимальная или высокая
3	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая	Низкая или средняя
4	Развитие быстроты, силы и выносливости	Средняя или большая	Высокая
5	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая или средняя	Низкая
6	Развитие общей выносливости	Максимальная или большая	Средняя
7	Активный отдых	-	-

Эта схема может видоизменяться в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся и других факторов. Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на обще-подготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3 разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периодов подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание. Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки, применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- тренировочный микроцикл, в котором сочетается обучение и тренировка, применяется в занятиях с менее подготовленными спортсменами и проводится обычно на втором этапе подготовительного периода;

- собственно тренировочный микроцикл, который занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов и нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности, служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл, который предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл, который несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивающий высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл, служащий для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

*Планирование мезоциклов.* Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удастся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов - постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-

физический, базовый специально-подготовительный. В конькобежном спорте проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств, методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая - однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т. п.). Особенность учебно-тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью учебно-тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными, используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, учебно-тренировочные занятия могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант - разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде обучающегося в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного - двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью обучающегося. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из

одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах: поддерживающий мезоцикл, характеризующийся щадящим учебно-тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий учебно-тренировочных занятий; подготовительный мезоцикл, который подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

#### **4.2. Методические особенности организации учебно-тренировочного процесса на этапах подготовки**

Для успешного осуществления многолетнего учебно-тренировочного процесса на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку обучающихся всех возрастов следует рассматривать, как единый учебно-тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на разных этапах подготовки;
- при построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются наивысших спортивных результатов.

Учебно-тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства предусматривает увеличение объема тренировок с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Продолжается совершенствование спортивной техники, тактики при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы. Основные компоненты подготовленности (специальная физическая, техническая и тактическая) находятся в оптимальном соотношении с тем, чтобы проявляться в полной мере в соревновательных условиях.

Учебно-тренировочные режимы достигают соревновательной напряженности, применяются специальные упражнения, превышающие по своему воздействию соревновательные нагрузки. Организация учебно-тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения обучающихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование

годового учебно-тренировочного процесса может осуществляться по типу двух и трех цикловой подготовки в течение календарного года.

Для рационального планирования учебно-тренировочных занятий обучающихся необходима объективная информация о динамике общей и специальной работоспособности, функциональных возможностей организма в годовичном цикле тренировки.

На этапе высшего спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки обучающихся является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10 %) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма обучающегося в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. В сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом обучающегося.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в учебно-тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация учебно-тренировочного и соревновательного процесса;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;



- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция учебно-тренировочного процесса в микро и макроструктуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Планирование учебно-тренировочного дня на этапе ССМ и ВСМ. Планирование 2-3 учебно-тренировочных занятий в день повышает интенсивность процесса подготовки спортсмена, если при этом соблюдается ряд условий: во-первых, если определено оптимальное время выполнения тренировочной работы; во-вторых, если контролируется направленность воздействия и величина нагрузок; в-третьих, если изучены закономерности реакции организма при чередовании в течение дня тренировочных занятий с различной направленностью воздействий.

Обычно при двух и трехразовых занятиях в день одно занятие является основным. Для обучающихся высокой квалификации характерно проведение двух основных занятий в течение дня. Проведение дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки вследствие риска переутомления. Для рациональной организации нескольких занятий в день следует чередовать их по преимущественной направленности воздействия на определенную систему организма. Целесообразно проводить основное занятие во второй половине дня, так как на эти часы приходятся основные соревнования. Вместе с тем, опыт подготовки многих сильнейших спортсменов показывает, что можно и в утренние часы проводить занятия с большими нагрузками различной интенсивности.

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно, в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня – это сочетание в каждом учебно-тренировочном занятии, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй - дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается планирование работы с направленным воздействием на механизмы трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности.

Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий. Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки.

В таблице № 12 представлены возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий.

## Соотношение основных и дополнительных занятий в течение дня

Таблица № 12

Основное занятие		Дополнительное занятие	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники и тактики	Большая	Повышение аэробных возможностей	Средняя, малая или значительная
Повышение анаэробных возможностей, развитие специальной выносливости	То же	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Средняя или малая
Повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Значительная, средняя или малая
Комплексно-последовательное выполнение работы по совершенствованию скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	То же	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Малая или средняя
Комплексно - параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	То же	Повышение скоростных возможностей и техники соревновательного упражнения	Средняя или малая
Комплексно-параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Средняя	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Значительная средняя

### 4.3. Теория и методика спортивной подготовки

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, учебно-тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

7. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий конькобежным спортом.

9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

11. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

13. Общие гигиенические требования к обучающимся с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.

14. Гигиенические требования к местам занятий хоккеем с мячом, инвентарю и спортивной одежде.

15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

16. Врачебный контроль и самоконтроль.

17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров-преподавателей при занятиях.

18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения,

разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

22. Физиологические основы спортивной тренировки.

23. Мышечная деятельность, как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

## **Программный материал для практических занятий**

### **4.4. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся. 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 обучающихся 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 обучающихся. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у обучающихся 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, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

- 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 сложнопересеченной местности.

- \*Упражнения для развития быстроты.

\*Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время.

\*Бег по наклонной дорожке

\*Проплывание 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, длины, 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 проплывание отрезков 25-100 метров на время.

\*Игры на воде.

#### **4.5. Специальная физическая подготовка (СФП) обучающихся**

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

\*силовых

\*скоростных

\*выносливости

\*ловкости

\*гибкости

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея 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, а также 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, 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 обучающихся.

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 по мячу на дальность.

\* Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.

\*Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.

\*Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

\* Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

\*Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлений.

\* 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).

\* Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 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 подьёмы.

\* Игра клюшкой, стоя на коленях.

\* 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 тренировочного этапа

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

\* упражнения со штангой весом до 60% от максимального.

\* Беговые упражнения с отягощениями.

\* Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).

\* 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 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.

#### 4.6. Техническая и тактическая подготовка

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а также 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 обучающихся 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. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, обучающемуся 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 обучающиеся 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 укатанном снегу комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения (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 пола.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, с крестным 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 (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, с крестным 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 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 ото 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 ото 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 ото 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 (таблица 7).
  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 перекладыванием 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 ото 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 ото 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.

8. Прыжок толчком обеих ног.

#### **4.7. 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.

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 с крестными 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.

#### **4.8. Психологическая подготовка.**

Специфика хоккея с мячом способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады; идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.
2. Комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

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

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

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

Основной задачей психологической подготовки обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.



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

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы обучающегося проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то обучающийся должен иметь о них четкое представление

и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных учебно-тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у обучающихся положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка обучающегося на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением обучающегося.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, мотивация занятий хоккеем с мячом, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность обучающегося к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На учебно-тренировочных занятиях акцент делается на развитие специализированного восприятия, а также развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, волевых черт характера, оперативного мышления и памяти, общую психическую подготовленность к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

1. В подготовительном периоде выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсмена, развитием спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, выработка качеств, позволяющих психике спортсмена противостоять объективным и субъективным стресс-факторам оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

2. В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, эмоциональной выносливости, волевой мобилизации (высшая концентрация физических усилий для выполнения упражнения с максимальным мышечным напряжением), навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям.

3. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Психологическая подготовка осуществляется тренером-преподавателем в процессе всего учебного года на каждом учебно-тренировочном занятии, а также на мероприятиях, проводимых привлеченным психологом.

Мероприятия, проводимые приглашенным психологом:

1. Психодиагностика:

- психодиагностическое обследование кандидатов на поступление с использованием методик (шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки);
- личностных качеств и акцентуаций характера спортсмена с

использованием методик (многофакторный личностный опросник Кеттела, тест Личко);

- исследование целей в спортивной деятельности;
- исследование психологической атмосферы в группе;
- психодиагностическое обследование обучающегося при подготовке к переводному собеседованию (тест Люшера, шкала реактивной тревоги Спилбергера, мотивация спортивной деятельности Е.А. Калинина, шкала самооценки);
- диагностика скрытого личностного ресурса обучающегося с применением аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К».

2. Проведение тренингов и консультаций по запросу обучающегося и тренера-преподавателя:

- психологические тренинги: обучение приемам саморегуляции, концентрации, мобилизации и другое в т. ч. с использованием аппаратно-программного комплекса «Индикатор психоэмоциональных реакций ИПЭР -1К»;
- психологическая подготовка к ответственным соревнованиям;
- коррекция неблагоприятных состояний;
- предстартовая психологическая подготовка;
- психологическая поддержка во время проведения соревнований;
- совместный со спортсменом и тренером анализ полученного опыта побед и поражений после соревнований;
- консультации по урегулированию конфликтных ситуаций, возникающих на уровне:
  - «обучающийся – обучающийся»,
  - «обучающийся-команда»,
  - «обучающийся-тренер-преподаватель».

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебно-тренировочных занятий.

#### **4.9. Учебно-тематический план приведен в *Приложении № 4***

#### **4.10. Рабочая программа тренера-преподавателя**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом». Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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.

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

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

### **6.1. Требования к технике безопасности обучающихся в условиях тренировочных занятий и соревнований по хоккею с мячом**

Правила поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий.

Цель правил: создание в учебно-тренировочной 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.

1.2. При проведении занятий соблюдать расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

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

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требование безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь. (коньки)

2.2. Проверить состояние ледового поля, ворот, бортиков.

2.3. Проверить внешний вид обучающихся. (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-преподавателя.

4. Требование безопасности в аварийных ситуациях

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

4.2. При получении обучающимися 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 обучающихся 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.

1.наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;

- 2.памяти и воображения;
- 3.элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);
- 4.способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

Большое место занимает индивидуальный педагогический подход к каждому хоккеисту для формирования устойчивого интереса к занятиям.

Необходим учет проявления у юных хоккеистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

Волевые качества хоккеистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к хоккею с мячом, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль все это способствует воспитанию волевых качеств хоккеистов.

## **6.2. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

### **6.2.1. Кадровые условия реализации Программы**

В настоящее время в Учреждении работает 28 тренеров-преподавателей по виду спорта «Хоккей с мячом». Укомплектованность кадрами -100%

#### **Образовательный уровень тренерско-преподавательского состава:**

- Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" – 17 человек (61%)

-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 – 6 человек (21%)

- Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» - 5 человек (18%)

#### **Уровень квалификации тренерско-преподавательского состава**

- высшая квалификационная категория - 20 человек (72%)



- 1 квалификационная категория - 5 человек (18%)
- без квалификационной категории – 3 человека (10%)

#### **Звания и награды:**

- Заслуженный тренер России -1 человек
- Отличник физической культуры-1 человек.

#### **6.2.2. Материально-технические условия реализации Программы.**

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивного оборудования к учебно-тренировочным занятиям, обслуживания техники, экипировки, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Учреждении, реализующей Программу, на всех этапах спортивной подготовки имеется специалист соответствующего уровня.

Учреждению на праве оперативного управления принадлежат Ледовый дворец «Байкал» и спортивный комплекс «Рекорд» оснащённые:

- ледовым полем,
- спортивным игровым залом,
- беговым залом,
- кардио залом,
- игровой площадкой с искусственным намораживанием льда;
- тренажерными залами;
- раздевалками, душевыми;
- медицинским пунктом.

На основании договоров аренды спортсооружений, аренды на безвозмездной основе и с возмещением коммунальных услуг, заключенных в соответствии с законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры.

Все обучающиеся обеспечены:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 6 таблица №1 к Программе);

- спортивной экипировкой (приложение № 6 таблица №2, таблица №3 к Программе);

обучающиеся обеспечены проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обучающиеся обеспечены питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

## **VI. Информационно-методические условия реализации Программы**

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

– комплекс информационных ресурсов;

- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных технологий, обеспечивающих подготовку в современной информационной среде.

Функционирование информационно-методической среды в Учреждении обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами являются:

- информационно-методические ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-методические ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-методические ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность Учреждения (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Информационно-методическая среда Учреждения, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку;
- планирование методической деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов Программы;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников Программы;

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы**

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Приказом Минспорта России от 29.12.2021 года № АМ-02-10/11381.

2. Нормы, требования и условия их выполнения по виду спорта «Хоккей с мячом», утверждены приказом Минспорта России от 11 января 2022 года № 6.

3. Приказ Минспорта России от 31 октября 2022 года N 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом». (Зарегистрирован Минюстом России 16 марта 2021 г. N 62768).

4. Михалкин, Г. М. «Хоккей для начинающих.»: Астрель, 2001. 63 с.

5. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом; техника, тактика, правила игры; Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.

6. Питер Твист. Хоккей: теория и практика 2005.
7. Фатеева О.А. Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет.
8. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2021г.
9. Платонов В.Н. «Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2021г.
10. Гаврилова Е.А. «Безопасный спорт» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2022г.
11. Максименко И.Г. «Упражнения в системе спортивной подготовки» ООО «ПРИНТЛЕТО» Москва 2022г.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Спорт и здоровье - [www.sportizdorovie.ru](http://www.sportizdorovie.ru) ;
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
7. Теория и методика физической культуры и спорта - [www.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.ru)  
Спортивный обозреватель - [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
8. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
9. Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://www.teoriya.ru>
10. Российское антидопинговое агентство.- <http://www.rusada.ru>
11. Всемирное антидопинговое агентство - <http://www.wada-ama.org>.
12. Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru>
13. Международный олимпийский комитет - <http://www.olympic.org>

Приложение № 1  
дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта «Хоккей с мячом»

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10-12-14	16-18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Общая физическая подготовка	94	121	94-120-146	100-131
Специальная физическая подготовка	50		62	74-114-146	116-150	237	262
2.	Техническая подготовка	75	100	114-137-167	200-206	225	262
3.	Тактическая подготовка	28	37	62-68-66	125-131	150	159
4.	Психологическая подготовка	6	19	36-25-15	17-19	25	29
5.	Теоретическая под готовка	19	25	52-37-44	50-56	50	58

6.	Тестирование и контроль (КПН)	3	4	10-12-15	17-18	12	15
7	Интегральная подготовка (%)	31	42	42-56-58	83-94	187	262
8.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	16-31-51	75-75	125	131
9.	Инструкторская практика	0	0	0	8-9	12	15
10	Судейская практика	0	0	0	8-9	12	15
12	Восстановительные мероприятия	3	4	10-12-10	17-19	25	44
13	Медицинское обследование	3	7	10-12-10	16-19	25	15
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	0	0	0	0	63	73
Общее количество часов в год		312	416	520-624-728	832-936	1248	1456

**Приложение № 2**  
дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта «Хоккей с мячом»

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

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

**Приложение № 3**  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с  
мячом»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. 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
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации



Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. 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
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. 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 субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
дополнительной образовательной программы  
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей  
с мячом»

### 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 Чемпионатов Мира и Кубка Мира.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

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

	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	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.
	...	...		...

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	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	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	...	...	...

**Приложение № 5**  
дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта «Хоккей с мячом»

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса  
и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом



Приложение № 6  
дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду  
спорта «Хоккей с мячом»

**Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной  
экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Сетки на ворота для хоккея с мячом	штук	2
4.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
5.	Коньки для хоккея с мячом	пар	20
6.	Мат гимнастический	штук	4
7.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
8.	Мяч хоккейный	штук	20
9.	Пирамида для клюшек	штук	2
10.	Скамейка гимнастическая	штук	4
11.	Станок для заточки коньков	штук	1
12.	Круг для станка для заточки коньков	штук	5
13.	Алмаз карандаш для правки шлифовальных кругов	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	8
15.	Стойка для обводки	штук	30
16.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2
17.	Чехол для клюшек	штук	5
18.	Чехол для коньков	пар	30
19.	Разметочный конус	штук	30
20.	Ворота тренировочные для мини хоккея	штук	2
21.	Сетки для ворот (мини-хоккей)	штук	2
22.	Клюшка для игры в флорбол	штук	30
23.	Мяч для игры в флорбол	штук	30
24.	Мяч футбольный	штук	4
25.	Мяч баскетбольный	штук	4
26.	Мяч гандбольный	штук	4
27.	Мяч волейбольный	штук	4
28.	Ракетка для большого тенниса	штук	2
29.	Мяч для большого тенниса	штук	10
30.	Магнитно-маркерная настенная доска (тактическая) 120*90	штук	1
31.	Доска тактическая 30*40	штук	1

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	1	1	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	1	1	5	1	10	1	15	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 3

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные (бриджи)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игрока	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный (майка игровая)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Свитер хоккейный (майка тренировочная)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
17.	Манишка (майка сетчатая)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
18.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
19.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
20.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
21.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
22.	Шлем защитный (с маской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
23.	Полозья со стаканами для коньков (лезвия)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
22.	Полозья (лезвия для стаканов)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

N п/п	Виды подготовки	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		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	28 - 30	18 - 20	12 - 16	8 - 10	8 - 10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	14 - 16	14 - 20	14 - 20	14 - 18	12 - 14
3.	Спортивные соревнования (%)	-	0 - 2	3 - 10	5 - 12	5 - 14	5 - 15
4.	Техническая подготовка (%)	22 - 24	22 - 24	22 - 26	24 - 26	18 - 22	18 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14 - 18	14 - 18	16 - 18	20 - 24	20 - 24	18 - 22
6.	Интегральная подготовка (%)	10 - 12	10 - 14	8 - 10	10 - 12	24 - 26	24 - 26
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1 - 4	1 - 4	1 - 4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	5 - 10

## НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ С МЯЧОМ"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	6,2	6,4	5,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.10	6.30
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+2	+3	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Бег на коньках челночный 4 х 9 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

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
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 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	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 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	не более	
			17,5	18,1
4.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,2	6,7



4.3.	Бег 200 м с высокого старта	с	не более	
			43,2	48
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
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 3 x 10 м	с	не более	
			7,2	8,0
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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
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 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
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	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
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	см	не менее	
			+13	+16

	уровня скамьи)			
3.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	не более	
			16,0	16,7
4.2.	Бег на коньках 50 м	с	не более	
			8	8,5
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "второй спортивный разряд"				

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ С МЯЧОМ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44

1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег на коньках 6 x 18 м	с	не более	
			23,2	25,0
3.2.	Бег на коньках 60 м	с	не более	
			8	9,2
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд "первый спортивный разряд"				