МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ХОККЕЮ С МЯЧОМ»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МБУДО
«СШОР по хоккею с мячом»
Протокол № 1 от 23.01.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУДО «СШОР по хоккею с мячом»

И.Г. Тараканов

«23» января 2026 г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
(Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» от 24.11.2025 г. № 1018)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:
этап начальной подготовки - 3 года;
учебно–тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

СОСТАВИТЕЛЬ ПРОГРАММЫ:
Черкащенко Анастасия Владимировна -
заместитель директора по спортивной работе,
Попков Аркадий Маратович -
тренер-преподаватель

г. КЕМЕРОВО 2026 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»	5
2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом	15
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1.Теоретическая подготовка	16
3.2.Физическая подготовка	19
3.3.Специальная физическая подготовка	21
3.4. Программный материал для групп начальной подготовки до года	23
3.5. Программный материал для начальной подготовки (свыше года)	24
3.6. Программный материал для групп учебно–тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет.	25
3.7.Программный материал для групп учебно–тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.	28
3.8.Программный материал для групп этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	30
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	34
V.ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	40
VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	44
VII. МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	46
7.1.Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	46
7.2.Контроль за состоянием здоровья спортсмена	47
7.3. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена	48

7.4. Восстановительные средства и мероприятия	51
VIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	56
IX.АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	57
X. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ВЕДЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	70
XI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	72
11.1. Конкретизация критериев подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом	72
11.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	72
XII. Кадровое обеспечение	82
XIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	83

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 . Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «хоккей с мячом» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Министерство спорта России № 1017 от 24 ноября 2025 года (зарегистрирован Министерство юстиции Российской Федерации 14 января 2026 года, регистрационный № 84930).

1.2 . Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства хоккеистов.

При разработке программы использованы материалы ранее действующих программ, учтены возрастные, физиологические и психологические особенности. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» и предполагает решение следующих основных задач:

- ✓ строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся;
- ✓ преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся;
- ✓ гармоничное развитие организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- ✓ обеспечивает всестороннюю общую и специальную подготовку обучающихся, овладение техникой и тактикой, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного результата;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной под- готовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

-получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «хоккей с мячом»;

-формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей с мячом»;

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

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

-укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта « хоккей с мячом»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

-укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Таблица № 1

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

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

Таблица № 2

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами обучения в спортивной школе являются:

1. Учебно-тренировочные занятия

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов (допускается формирование групп без учёта гендерных особенностей спортсменов);

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

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным (учебно-тренировочным) планам.

- иные.

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ	ВСМ
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам Рос- сии, 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 тренировочные сборы				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

3. Спортивные соревнования

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ	ЭВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Юноши (мужчины)						
Контрольные	-	1	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	-	10	15	20	25
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	1	1	1	1	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	-	3	4	4	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных хоккеистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально - подготовительный. Общеподготовительный этап. Основная направленность тренировки на этом этапе характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма.

Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

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

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

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований. Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде юные хоккеисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику. Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов. К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы. В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя

состязаниями. Основной задачей цикла является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовки к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**					**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**Этап высшего спортивного мастерства**
		До года	**Свыше года**		**до трех лет**		**свыше трех лет**				
		ЭНП-1	**ЭНП-2**	**ЭНП-3**	**УТЭ-1**	**УТЭ-2**	**УТЭ-3**	**УТЭ-4**	**УТЭ-5**	**ЭСС М**	**ВСМ**
		Количество часов в неделю*									
		4,5	**6**	**8**	**12**	**12**	**14**	**14**	**16**	**20**	**24**
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	**2**	**2**	**3**	**3**	**3**	**3**	**3**	**4**	**4**
		Наполняемость групп (человек)									
		14	**14**	**14**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**6**	**3**
1	Общая физическая подготовка (ч.)	70	93	120	124	124	146	146	99	83	112
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	40	53	70	124	124	146	146	121	208	225
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	62	62	73	73	99	55	125
4	Техническая подготовка (ч.)	54	75	100	140	140	174	174	216	250	224
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ч.)	37	56	72	112	112	116	116	166	146	150
6	Интегральная подготовка (ч.)	28	31	46	50	50	58	58	99	236	312
7	Инструкторская и судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	16	20	50
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч.)	5	4	8	12	12	15	15	16	42	50
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**416**	**624**	**624**	**728**	**728**	**832**	**1040**	**1248**

*-астрономический час (60 мин)

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета МБУДО «СШОР по хоккею с мячом» на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

− объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

− не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

− не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

При объединении в одну группу лиц, проходящую спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать 2-х разрядов.

2.5 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом

Таблица № 6

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совер-шен ство-вания спорти в ного мастер - ства	Этап высшег о спортив ного мастерс тва
	До года	Свыше года	До трех	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	28 - 30	28 - 30	18 - 20	12 -16	8-10	8-10
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 18	15 - 17	14 - 20	14 - 20	20-24	18-22
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-10	5-12	5-13	6-16
Техническая подготовка (%)	22 - 24	22 - 24	22 - 26	24-26	18-22	18-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24	14-18	12-14
Интегральная подготовка (%)	10-12	10-15	8-10	10-12	24-26	25-26
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармоничного воспитания, укрепление здоровья и всестороннего развития россиян. Значение физической культуры для подготовки граждан к трудовой и деятельности и защите Родине.

Спорт в России. Массовый народный характер советского спорта. Рост материального благосостояния и культура советских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции СШОР.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Тема 2. Развитие хоккея с мячом в России и за рубежом.

Возникновение хоккея в России, развитие его в России. Значение и место хоккея с мячом в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по хоккею с мячом: чемпионат и Кубок России. Участие российских хоккеистов в международных соревнованиях.
Хоккей, как национальный вид спорта.

Всероссийские и международные юношеские соревнования. «Плетёный мяч», его история и значение для развития хоккея с мячом в нашей стране. Лучшие команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткое сведение о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функции мышечной системы, органов кровообращения под действием регулярных занятий хоккеем с мячом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсменов.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы и отдыха. Знание режима для юного хоккеиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом.

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

Закаливание и сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Вредное влияние курения и алкогольных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы. и их динамика.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки хоккеистов. Особенности развития физических качеств. Роль и значение педагогического контроля.

Тема 8.Техническая подготовка

Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь технической и физической подготовки хоккеистов. Классификация терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов. Методы контроля: педагогической наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игре. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков: 1-5-2-3; 1-2-4-4; 1-3- 4-3; 1-3-5-2 и др. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Командная, групповая и индивидуальная тактика. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны соперника или по фронту в

чужую зону, использование скоростной обводки, реальные возможности для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «методы опеки», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание игроков, страховка, взаимостраховка. Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, отворот, угловом, свободном, при выдаче мяча из-за боковой линии.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от метеорологических условий и других факторов.

Тема 10. Морально - волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. воспитывающие значение спорта. Волевые качества хоккеистов: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности взаимопомощь, организованность, ответственность перед коллективом, инициативность.

Понятие о психической подготовке хоккеистов, её значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка непосредственно перед матчем и в ходе его индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 11. Основные методики обучения и тренировки хоккеистов.

Понятие об обучении и спортивной тренировки хоккеистов. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической и тактической подготовке. Взаимосвязь между физической и тактической подготовки хоккеистов.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроля за состоянием учебно-тренировочного процесса.

Урок – основная форма провидения занятий. Схема построения тренировочного урока в хоккее с мячом. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи6 средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Индивидуальная, групповая, командная, и самостоятельная тренировки.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки.

Роль значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле

Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки.

Тема 13. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Изучение и разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства, выбор места судей при различный игровых ситуациях. Замечания, предупреждения ми удаления игроков с поля.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований, особенности проведения соревнований

«Плетёный мяч».

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Тема 14. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельными игрокам и звеньям. Возможны изменения тактического плана в процессе соревнований. Использование замен и перерывав игре для передачи заданий и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор проведенной игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отделённых игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или выполнение заданий. Проявление морально – волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.

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

3.2.Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполни- тельной команде. Повороты на месте и в движении, построениях. Перемена направления движения строя, изменение движения строя.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи,

вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с пескам, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на н6осках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различный исходных положениях. опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места с, с ходу, с прыжка)4 перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто, соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно пересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках ото 5 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлёстом голени назад, ускорение под гору. Проплывание коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работай рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочерёдно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекатывание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, 2блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа
«Геркулес» и «Апполон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег в гору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры**:** ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы 9от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м. на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

3.3.Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещение вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликовах коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями (пояс0 , бег на коньках с преодолением сопротивления партнера. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями на коньках. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30,10х15, 10х20 и. т. д.). Бег на коньках с прыжками вверх, вперёд, в стороны, рывки, ускорения, старты из

различных исходных положений;

Удары по хоккейному мячу на дальность. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса (мешочки с песком) с применением толчков плечом, грудью, на льду. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов. Имитационные упражнения для ведения мяча с применением резиновых амортизаторов. Применение резиновых амортизаторов для беговых упражнений на коньках на льду.

Для вратарей. Упражнения на коньках для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперёд спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – взад, вправо- влево, броски и ловля мячей. Приседание со скольжением на одном коньке. Эстафеты и подвижные игры с применением отягощений на коньках.

Упражнения для развития быстроты. передвижение (на коньках и роликах). Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры с применением хоккейных беговых упражнений, построенные на опережении действий партнёра. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскочившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми переносами клюшки направо и обратно. Удары по мячу поточно в стенку, в ворота. Бег на коньках 15-20 м. Повторный бег на коньках с мячом, эстафеты из различных исходных положений. Упражнения на расслабления. Подвижные и спортивные игры на коньках.

Для вратарей (на коньках и без коньков). Из различных исходных положений рывки на 5-20 м. из ворот: на перехват высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Упражнения в ловле мяча.

Упражнение в ловле теннисного мяча. Спортивные игры на коньках.

Упражнения на развития выносливости (на коньках и роликах). Делительное равномерное скольжение (частота пульса 140 – 180 ударов в мин.) и переменное продвижение на роликах или скольжение на коньках (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Скольжение по кругу и восьмёрке поля 6-19 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа – 15-12 сек. , отдых – 15 – 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках.

Для вратарей. Повторная непрерывная (5-12 мин.) ловля мячей на различ-

ной высоте, катящих по льду, когда удары выполняются с минимальным интервалами 5-7 игроками. Продолжительное передвижение на коньках (лицом и спиной вперёд) Маневрирование.

Упражнения на развития гибкости, ловкости, координации движения с клюшкой (на коньках и роликах). Скольжение на коньках или продвижение на роликовых коньках со сгибанием и разгибанием ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, проседания, отведение и приведение: махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад. Скольжение по кругу; сгибание и разгибание рук, маховые движения и вращение клюшки, отведение, поднимание и опускание рук с клюшкой. Скольжение на одном коньке, спиной вперёд, с прыжками в верх, вперёд, в стороны, через ботинки. Скольжение прямо и спиной вперёд с выполнением падений, перекатов, кувырков4 вперёд, назад, в стороны. Скольжение прямо и спиной вперёд с перемещением клюшки, находящейся в двух руках, вокруг корпуса, назад, за спину, над головой, переступанием через крюк клюшки, вперед, назад. Перехватывание кистями по клюшке, вверх, перед собой, сзади корпуса.

Вращательные движения клюшкой одной и двумя руками. Различные сочетания. Эстафеты. Подвижные игры на льду.

Для вратарей. Скольжение прямо, спиной вперед, в стороны, прыжки с поворотами, падения, перекаты, кувырки: вперёд – назад, в стороны. Жонглирование хоккейными мячами. Упражнения, выполняемые из различных исходных положений. Эстафеты и подвижные игры на коньках.

3.4.Программный материал для групп начального этапа первого года обучения.

Физическая подготовка делиться на общефизическую подготовку и специально физическую подготовку.

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражния для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде.

Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Пол-

занье. Лазанье. Бросании. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

3.5. Программный материал для групп начального этапа свыше года

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражния для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползанье. Лазанье. Бросании. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплуго», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.
Старты из различных исходных положений.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки. Удары по мячу: прямой.. Прямой удар с места по неподвижному мячу. Броски мяча.

Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Введение мяча в игру (длинный, короткий)

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам.

Передачи в парах.

Тактика защиты.

Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

3.6.Программный материал для тренировочного этапа начальной специализации (до трех лет)

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу: с изменением скорости движения, спиной вперёд. Старты из различных исходных положений.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки. Удары по

мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановки катящего мяча клюшкой, ногой грудью. удары на дальность в цель, удары с права и с лева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча:

a) с перекидыванием клюшки;
b) без отрава клюшки от меча;
c) короткими последовательными ударами (толчками)
d) Жонглирование (ведение мяча в воздухе)

Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой с выпадами влево и вправо с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, финты на опережение, «подсекание» мяча под клюшку соперника. Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставление мяча.

Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящих мячей ногой, коньком. Ловля и обивание мяча с падение на лед. Введение мяча в игру(длинный, короткий, дальний в лед, на ход, в клюшку).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Умения ориентироваться. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам:

1. По назначению:
   a) в клюшку;
   b) на ходу, на свободное место за спину защитника;
   c) на удар.
2. По дистанции:
   a) короткая (5-10 м)
   b) длинная (более 15 м)
3. По направлениям:
   a) продольная;
   b) поперечная;
   c) диагональная.
4. По траектории:
   a) низом;
   b) верхом;
   c) по дуге.

5. По способу выполнения:
    a) мягкая;
    b) резаная;
    c) откидка.
6. По времени
    a) своевременная;
    b) ранняя;
    c) запоздалая.

Передачи в парах. Тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «станка», «скрещивание», в тройках. Обучение выполнению комбинаций при «стандартных» положениях, с одним входящим, в одно, два касания, до полного отбора.

Командные действия обучение выполнению основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучению расположению и взаимодействию хоккеистов при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.

Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

3.7. Программный материал для тренировочного этапа (свыше трех лет)

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование хоккейной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движении в заданном направлении. Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящему мячу движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «подпусканием» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом.

Изучение сочетаний технических приёмов: ведение- передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём –удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных

приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание маяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем, обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обвод ка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций:2стенка»,
«скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места, обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е . создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно судейство игр в процессе учебных занятий.

3.8. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движении в заданном направлении. Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящему мячу движение, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки. Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «подпусканием» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом. Изучение сочетаний технических приёмов: ведение передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём – удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание маяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем, обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложнен- ной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций:2стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство игр в процессе учебных занятий

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера - преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм по- ведения.

Существуют два основных момента воспитательного процесса:

Первый. В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Второй. В процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. И упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждений и методов приучения. Методическая работа тренера - преподавателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- Сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- Развитие положительных черт поведения и исправление отрица-тельных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспита-ния, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и не двусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контрольные должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

Контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения обучающихся. Это является необходимой составной частью педагогических действий. Педагогические правила этических суждений и оценки:

- Судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- Суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- Нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- Суждения и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- Спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Они решают одну задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще не редко преобладает порицание. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсмена положительный отклик. Он чувствует себя «утвержденным» в своей установке и поведении, это стимулирует его к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям остальных членов коллектива.

Педагогические правила использования поощрения и порицания:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, при- менять ее без нужды и меры;

- для того, чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно

оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них- *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленною Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями тренера.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

-соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;

- тему беседы;

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Тренер - преподаватель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил,* выражающих социально обязательные требования. Они очень разно образны, но наиболее концентрировано проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера- преподавателя в процессе тренировки не может быть

предметом обсуждения и спора. Нормой поведения обучающегося является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач обучающийся может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод – *поручения.* Тренер-преподаватель должен дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере он выполнил поручение.

В ходе воспитания спортсмен должен приучиться выполнять поручения своего тренера и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения на ряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательного он демонстрирует верность принципам и нормам морали нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Очень важны черты личности и поведения тренера-преподавателя скромность и простота требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Таблица № 16

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера- преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.	1.Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	В течении года
		2.Мониторинг Профнамерений обучающихся.	январь
		3. Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	апрель
		4. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	февраль
		5. «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы.	ноябрь
		6. Разработка рекомендаций тренерам - преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	сентябрь

		7.Проведение для обучающихся на учебно-тренировочном этапе и этапе ССМ дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера- преподавателя	В течении года
		8.Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ – 5,	сентябрь
		СС.	
		9.Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителя-ми.	в течение года
		10.Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия – тренер»	март
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Здоровый образ жизни	Беседа в группах с при-влечением медицинской службы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Проведение тематических часов	« Я гражданин - России»	В течении года

V. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица № 8

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Борта для хоккея с мячом	Метр	250
2	Ворота с сеткой для хоккея с мячом	штук	2
3	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
4	Мат гимнастический	штук	4
5	Мячи набивной (медицинбол) весом от 0,5 кг до 5 кг	комплект	2
6	Мяч хоккейный	штук	20
7	Пирамида для клюшек	штук	2
8	Скамья гимнастическая	штук	2
9	Станок для заточки коньков	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	8
11	Стойка для обводки	штук	30
12	Тренажер напольный «Лестница координационная»	штук	2
13	Сетка заградительная	штук	2

Таблица №9

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 10

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3
10.	Чехол для клюшек	штук	14
11.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Таблица № 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
				коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)	коли-чество	срок эксплу-атации (лет)
1.	Брюки хоккейные	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.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
9.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
10.	Перчатки для вратарей	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
11.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
13.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-						

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. **Вербальные** (словесные)- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, и психологическая тренировка;
2. **Комплексные** – всевозможные спортивные психолого – педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого- педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

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

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру, требовательность к себе). Большую роль в психологичекой подготовке спортсмена играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы 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 спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

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

Цель которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее

достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

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

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

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по – разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное 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. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). На открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

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

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 спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников-гонщиков уверенности в своих, 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 тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

VII. МЕДИКО – БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

7.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

На этап начальной подготовки зачисляются практически здоровые дети, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, предоставившие медицинскую справку. Возраст зачисления 7 лет.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, необходимых для зачисления. При подборе средств и методов тренерам необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного качества. Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Зачастую бывает, что по паспорту двум детям десять лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Вместе с тем, необходимо уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются особенно важно соблюдать соразмерность в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица № 12

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							
Координационные способ-ности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

7.2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и медицинским персоналом спортивной школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной группе.

7.3. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- Режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключается средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

Тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;

- Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат;

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC 170 с помощью велоэргометра

При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин.) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт /кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки 2 Вт /кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт /кг массы (15-18 кг кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 минуты. ЧСС регистрирует- ся в конце первой и второй нагрузки. PWC 170 = N1+(N2-N1)x(170-f1)|(f2- f1), где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, что бы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин., тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика определения PWC 170 с помощью ступени

Аналогична вышеописанной. Величину работы выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле N =1,3 x P x n x h (кгм/мин) где N – работа, кгм/мин; P- масса испытуемого, кг; n –число подъемов в минуту; h – высота ступени, м ;1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC 170, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов13-14 лет оптимальные величины PWC 170 составляют 22-24 кг/мин/кг, для спортсменов -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и в верхнюю сторону требу- ют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно – сосудистой системы.

По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: МПК=PWC 170 x 1,7 + 1240 (по данным В.Л. Карпмана).

Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15 % от величины

МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной подготовки и спортивного совершенствования для исследования физической подготовленности и функциональных возможностей квалифицированных юных спортсменов в условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возраста- ющей мощности, начиная с 1Вт/кг и до отказа от работы.

Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производиться забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиля- ции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного об- мена и максимального потребления кислорода.

Модельные значения физиологических показателей конькобежцев 16-18 лет приведены в таблице.

Модельные характеристики физиологических показателей спортсменов 16-18 лет

Таблица № 13

показатели	**юноши**	**девушки**
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО,% от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО2. %	не более 4,8	не более 4,5
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

7.4. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В тренировочных группах 3-5 года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа конькобежцев характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион конькобежца должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15 %, жиров-25%, углеводов 60-61 %.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Первый завтрак-5% Зарядка

Второй завтрак-25% Дневная тренировка Обед-35%

Полдник-5% Вечерняя тренировка Ужин-30%

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 30 градусов С, душа ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10- 15 мин. Рекомендуется принимать через 30-60 мин. После тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили сухо-воздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной нагрузки должно быть не более 30-35 минут, а с предварительной нагрузкой не более 20-25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90- 100 градусах С не желательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 ми- нут. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность например, (перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не должна превышать
+12…..+15 градусов С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы, применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Фармокологические средства восстановления и витамины. Фармокологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показателям и направлено на

расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологических соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза.

Под их действием восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряет- ся выведении продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармокологических средств восстановления:

5. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологичсекие препараты;
6. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
7. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
8. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
9. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а так же специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит».

Таблица № 14

Суточная потребность организма в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки
С	150-200
В	3,4-3,8

B2	3,8-4,3
B6	6,0-7,0
B12	0,005-0,006
B15	150-180
PP	30-35
A	3,0-3,2
E	10-20

Высокие тренировочные соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям по достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обусловливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Виван- тол», «Кобабамид» (кофермент витамина B12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения – адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, моралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления.

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный разнообразный отдых и др.) и психо – гигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинении сна, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.)

VIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно плану.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Программный материал для инструкторской практики

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

Проведение части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки.

Программный материал для судейской практики

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и их заместителей, судей в поле.

Подготовка ледовой арены.

Судейство соревнований по хоккею с мячом в спортивной школе.

IX. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

9.1.Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

I. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение **№1**) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**).
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА[1]		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение **№1**) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА[2]		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в Регионе (указать желаемый квартал).
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение **№2**). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	**Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** **РУСАДА**	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Регионе (указать желаемый квартал).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным

планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

Приложение №1

«Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

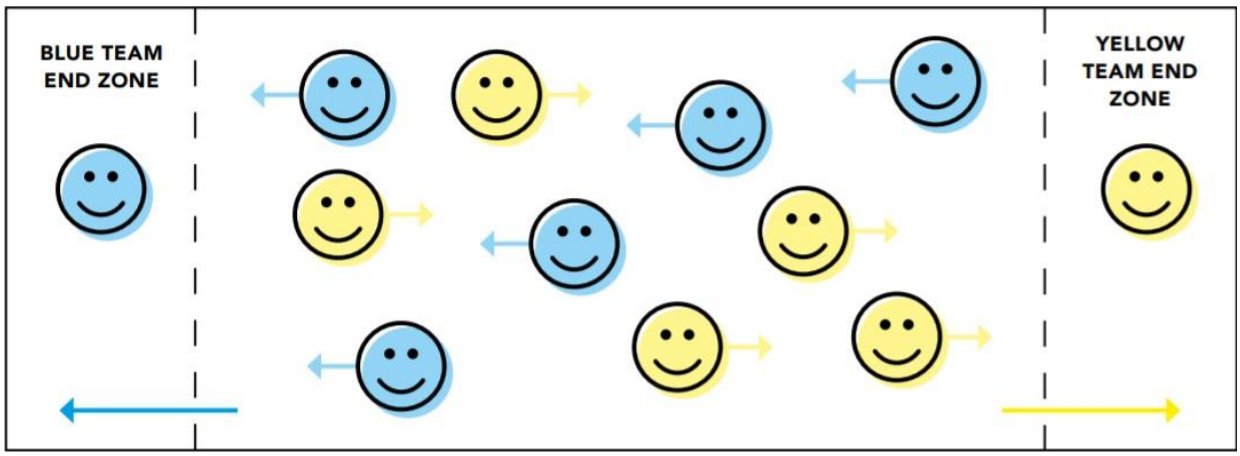
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* *можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность,

мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

* *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например,: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизу “Мы за честный спорт!”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
   - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список
   - критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
     - отвечает любым двум из трех следующих критериев:

     наносит вред здоровью спортсмена;
     противоречит духу спорта;
     улучшает спортивные результаты.
     - маскирует использование других запрещенных субстанций.
   - Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
   - Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов
   - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
   - менее строгие стандарты качества;
   - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
   - критерии получения разрешения на ТИ;
   - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
   - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
   - ретроактивное разрешение на ТИ.

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Допинг это фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности.

Применение допинга в спорте ставит в неравные условия и может причинить ущерб физической и психической полноценности человека.

Принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

X. План мероприятий ведения здорового образа жизни

Принципы и план мероприятий ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей, подростков в МБУДО «СШОР по хоккею с мячом».

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождение медицинских осмотров;
- режим дня;
- состояние окружающей среды.

Цели:

- формирование у учащихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно - педагогических, материально - технических, санитарно - гигиенических и других условий здоровье сбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья участников образовательного процесса;
- создание материально - технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально- технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровье сбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья учащихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у учащихся через цикл тренировочных занятий систему знаний о здоровье сбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- осваивать тренерам-преподавателям педагогам новые методы деятельности в процессе обучения школьников, использовать технологии урока, сберегающие здоровье учащихся; гигиеническое нормирование учебной нагрузки, объема домашних заданий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через научно — методическую, воспитательную профориентационную работу школы.

План мероприятий в команде по введению здорового и трезвого образа жизни у детей, подростков.

№	Мероприятие	Возраст	Сроки исполнения	Ответственные
1	Всемирный день здоровья	11 -15 лет	апрель	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
2	Беседа с родителями по вопросам профилактики табакокурения, алкоголизма, неделя мероприятий, направленных на принципы ведения здорового образа жизни	11 -17 лет	апрель	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
3	Мероприятия, направленные на формирование негативного отношения к употреблению электронных сигарет, вейпов, алкоголя и т.д.	11 -17 лет	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
4	Акция «Сообщи, где торгуют смертью».	11 -17 лет	В течение года	Тренеры - преподаватели
5	Единый День профилактики правонарушений с привлечением специалистов системы профилактики	7 -15 лет	Февраль	Администрация школы
6	Классные часы «Здоровое и правильное питание»	7 -15 лет	Март	Администрация школы
7	Час общения «О вреде алкоголя»	7 -15 лет	Март	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
8	Круглый стол «Общество здоровых людей»	11 -15 лет	Май	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
9	Беседа с родителями по вопросам профилактики табакокурения, алкоголизма, электронных сигарет	7-17 лет	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели
10	Мастер-класс «Здоровье и безопасность»	7-15 лет	В течение года	Заместитель директора по спортивной работе, врач, тренеры - преподаватели

XI. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

11.1. Конкретизация критериев подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта хоккей с мячом

Система контроля и зачетных требований представляет собой контроль за выполнением обучающимися требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, качество знаний и умений по виду спорта хоккей с мячом, выполнение контрольно-переводных нормативов, планируемого спортивного результата. Выполнение нормативов является важным критерием для перевода обучающихся на следующий этап под- готовки.

Основным критерием оценки обучающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения тренировочных занятий и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основными критериями оценки обучающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень ОФП и СФП, спортивные показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в мае и сентябре месяце комиссией утвержденной приказом директора.

Основной задачей приема контрольно-переводных нормативов в мае является возможность оценки обучающихся освоения программных требований, а в сентябре перевод на следующий этап спортивной подготовки и комплектования тренировочных групп.

Обучающимся не выполнившим предъявляемые требования по уважительной причине (например: травма, убытие из города, заболевание (при наличии официального документа)) предоставляется возможность пересдачи нормативов на начало года (в сентябре месяце).

Обучающиеся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе.

11.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000 м	Мин,с	не более		не более	
			7,21	7,45	6,40	7,05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			85	77	108	103
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,9	6,1
1.2	Бег на 1000 м	Мин, с	не более	
			5,41	6,12
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			9,2	9,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	132
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2	Бег на 1500 м	Мин, с	не более	
			7,55	8,15
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+5	+6

2.5	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,5	8,9
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,4
3.2	Бег на 2000 м	Мин,с	не более	
			9,27	11,27
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			25	11
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+6	+8
3.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
3.7	Поднимание туловища лежа на спине (1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	34
4.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «пер- вый юношеский спортивный	

		разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			37	16
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7	Поднимание туловища лежа на спине на спине (1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
2.3	Бег на 3 000 м	мин, с	не более	
			12,20	-

2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			43	17
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,05
2.9	Кросс на5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			43	17
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	
			+13	+16
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.7	Поднимание туловища	Количество	не менее	

	из положения лежа на спине (за 1 мин)	раз	51	45
3.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин,с	не более	
			-	16,10
3.9	Кросс на5 км (бег по пересеченной местности)	Мин,с	не более	
			23,00	-
4.Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд « второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более	
			+ 13	+ 16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,05
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса	количество раз	не менее	

	на высокой перекладине		15	–
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 13	+ 16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,10
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег на коньках 6х18 м	с	не более	
			23,2	25,0
3.2.	Бег на коньках на 60 м	с	не более	
			8,0	9,2
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным при- мерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Требование к этапу совершенствования спортивного мастерства: вхождение 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 уровня всероссийских спортивных соревнований.

XII. Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н1, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н3, и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н4.

Весь тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование, 78 % имеют высшую и первую квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель.

Тренеры - преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников МБУДО «СШОР по хоккею с мячом».

XIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов/ В.А.Быстров. Москва: Терра-Спорт, 2000. 62 с.
2.Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
3.Зиганшин, О.З. Педагогический контроль в процессе подготовки юных спортсменов в хоккее с мячом // Физическая культура, спорт и здоровье населения Дальнего Востока: Материалы V межрегиональной науч. конференции 18–20 марта 1997 г., Хабаровск: ДВГАФКС. 36.
4.Иванов, А.А. Педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов на учебно-тренировочном этапе подготовки в ДЮСШ: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) [ВНИИФК]. М., 2005. 22 с.
5.Михалкин, Г. Хоккей для начинающих. М.: Астрель, 2001. 63 с.
6.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/В.Г.Бауэр, Э.П.Гончарова, В.Н.Панкратова. М.: Гос. комитет РФ по физической культуре и туризму, 1995г.
7.Осипов, В. 100-летие русского хоккея с мячом // Русский хоккей, 1998. № 1.
8.Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР. Хабаровск, 1992.
9.Павленко, В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
10. Павленко, В.Ф. Мастерское катание: Методические рекомендации. Хабаровск: ДВГАФК, 1994.
11. Павленко, В.Ф., Вечеренко, А.П. Систематизация специализированных упражнений хоккеистов: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГПУ, 1999. 26 с.
12. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка хоккеистов вне льда: Методические рекомендации. Хабаровск: ХГИФК, 1995. 23 с.
13. Панин, И.Н. Русский хоккей с мячом: техника, тактика, правила игры: Учебно- методическое пособие. М.: Советский спорт, 2005.. Савин, В.П. Теория и методика хоккея: Учебник для студентов высших учеб. заведений. М.: Академия, 2003.
14. Сарсания, С.К., Селуянов, В.И. Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве, футбол, хоккей с шайбой): Учебное пособие. М., 1991.
15. Сиренко, Ю.И. Актуальные проблемы развития русского хоккея // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири. Сб. ст. Омск: СибГУФК, 2005. С. 105–107.
16. Сиренко, Ю.И. Поурочная программа для занимающихся хоккеем с мячом в группах начальной подготовки 1–4-го года обучения: Учебное пособие [текст] / Ю.И.Сиренко. Омск: СибГУФК, 2006. 132 с.

17. Сиренко, Ю.И., Блинов, В.А. Педагогический контроль энергообеспечения хоккеистов с мячом высокой квалификации в соревновательном периоде // Современные технологии в спортивных играх: Материалы Всероссийской науч.-практ. конф. Омск, 2005. С. 35–37.
18. Смирнов, Ю.И. Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности: Учебное пособие. Малаховка, 1996.
19. Тузова, Е.Н. Унифицированная программа начальной подготовки спортсменов в коньковых видах спорта: Методические рекомендации / [Под общей редакцией А.Н.Мишина]. М.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1990. 25 с.
20. Фатеева, О.А., Фатеев, Г.В. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ и СДЮСШОР. Иркутск: Папирус, 2008.
21. Филин, В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами: Лекции для студентов, аспирантов, слушателей ВШТ, академий. М.: РГАФК, 1996.
22. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) / Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.
23. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов. М.: СпортАкадемПресс, 2000
24. Федченко Н.С.: Методические рекомендации «Алгорритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», 2023

Рекомендуемая литература по теоретическому разделу

1. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2001. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний. М.: Советский спорт, 2005.
2. Матвеев, А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. М.: Владоспресс, 2002.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера «Наука побеждать». М.: АСТРЕЛЬ, 2002.
4. Смирнов, В.М., Дубровский, В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Владоспресс, 2002.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. 2- е изд., испр. М.: Советский спорт, 2004.
6. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001.
7.Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 года № 870 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей».
8. http://www.sports.ru
9. http://www.sovsport.ru
10. http://www.olympsport.org
11. www.rusbandy.ru

Обеспеченность оборудованием

Для обеспечения процесса используются сканеры, черно-белые и цветные лазерные принтеры, копировальные аппараты. Имеются: программное обеспечение: операционные системы Microsoft WinVistaStrtr RUS OLP NL, Microsoft Win Pro 7 RUS, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Office 2007 Professional, антивирусные программы Businness Edition ESSET NOD 32., проектор, экран, телевизор, видеосистема.