

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Энергия»  
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании  
педагогического совета  
«19» мая 2023 г.  
Протокол № 02

**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев  
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

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

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

## Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	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 .....	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки ..	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	12
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	14
2.7. Планы инструкторской и судейской практики .....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях .....	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	24
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	24
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ» .....	29
4.1. Учебно-тематический план .....	29
4.1.1. Этап начальной подготовки первого года .....	29
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года .....	31
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года.....	33
4.1.4. Учебно-тренировочный этап первого года .....	35
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года .....	37
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года .....	39
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	41
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	43
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий .....	46
4.2.1. Теоретическая подготовка .....	46
4.2.2. Практическая подготовка .....	49

4.2.3.	<i>Техническая подготовка</i> .....	54
4.2.4.	<i>Тактическая подготовка</i> .....	60
4.2.5.	<i>Интегральная подготовка</i> .....	73
4.2.6.	<i>Психологическая подготовка</i> .....	75
5.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....	78
5.1.	Материально-технические условия реализации Программы .....	78
5.2.	Кадровые условия реализации Программы .....	82
6.	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	83

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31.10.2022 года № 870 (далее - ФССП).

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. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «хоккей с мячом» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и технической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 14 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей физической и технической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 20 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	7	14	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936

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

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

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

#### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

	спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

### Спортивные соревнования

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Юноши (Мужчины)</b>				
Контрольные	-	1	2	3
Основные	-	-	1	1
Игры	-	-	10	15
<b>Девушки (Женщины)</b>				
Контрольные	-	1	2	2
Основные	-	-	1	1
Игры	-	-	3	4

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Основными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях обучающемуся необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки обучающихся по годам подготовки.



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

Таблица 5

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	28-30	28-30	18-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-18	15-17	14-20	14-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3-10	5-12
4.	Техническая подготовка (%)	22-24	22-24	22-26	24-26
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14-18	14-18	16-18	20-24
6.	Интегральная подготовка (%)	10-12	10-15	8-10	10-12
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	1-4
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24		10-20	
1.	Общая физическая подготовка	70-94	94-125	125-146	109-140
2.	Специальная физическая подготовка	42-56	47-62	112-131	109-140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	48-56	51-67
4.	Техническая подготовка	56-75	75-100	162-189	175-225
5.	Тактическая подготовка	16-21	24-32	51-59	69-88
6.	Теоретическая подготовка	14-19	21-28	45-52	61-79
7.	Психологическая подготовка	6-7	8-11	18-21	24-31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	6-7	7-8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	14-18
10.	Судейская практика	-	-	-	14-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-3	5-6	6-7
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2-3
13.	Интегральная подготовка	26-34	37-50	50-58	87-112

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936
------------------------------	---------	---------	---------	---------

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

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 вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный 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 сайт РАА «РУСАДА».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная	Ответственный за	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

	игра»	антидопинговое обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	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»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Семинар для	«Виды	Ответственный	1-2	Согласовать с



тренеров	нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	раза в год	ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
----------	--	--	------------	---

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
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
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

	культуры»			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
--	-----------	--	--	---

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;
- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

**План инструкторской и судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 10

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технических элементов.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в спортивной школе	Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение основных правил судейства по виду спорта хоккей с мячом	Судейство соревнований по виду спорта хоккей с мячом	

**2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п

«Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «хоккей с мячом».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к

специализации)		мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и технической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей с мячом» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				



2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			13,4	13,9
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более	
			19,2	20,1
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			5,6	6,0

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 13

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

На этапе начальной подготовки третьего года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более	

			18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			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».

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10

3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7

2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	–
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.8	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10

## 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ С МЯЧОМ»

### 4.1. Учебно-тематический план

#### 4.1.1. Этап начальной подготовки первого года

Таблица 16

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Теоретическая</b>													<b>14</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+						+						
История возникновения вида спорта и его развитие	+												
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			+										
Закаливание организма				+									
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом					+								
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта									+				
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта										+			
Режим дня и питание обучающихся												+	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		+											
Антидопинговые мероприятия				+				+			+		
<b>Практическая</b>													
<b>ОФП</b>													<b>70</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+				+	+			+	+	

Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения													
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>СФП</b>													<b>42</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>56</b>
Техника передвижения на коньках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника удара и броска клюшкой по мячу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>16</b>
Групповые тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Командные тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>26</b>
Совершенствование техники в процессе многократного повторения тактических действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Совершенствование техники двигательных действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>6</b>
Общая психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+						
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>							+						<b>1</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+					<b>1</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>						+						+	<b>2</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>234</b>

#### 4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 17

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>21</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+						+						
История возникновения вида спорта и его развитие		+											
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		+											
Закаливание организма				+	+								
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом					+								
Общая и специальная физическая подготовка			+										
Физиологические основы спортивной тренировки			+										
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	+												
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта		+				+				+			
Режим дня и питание обучающихся	+												
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				+									
Антидопинговые мероприятия				+				+			+		
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>94</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения				+	+			+	+				
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения			+				+			+			

Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+			+	+					+	+			
<b>СФП</b>														<b>47</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>														<b>75</b>
Техника передвижения на коньках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника удара и броска клюшкой по мячу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>														<b>24</b>
Групповые тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Интегральная подготовка</b>														<b>37</b>
Совершенствование техники в процессе многократного повторения тактических действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Совершенствование техники двигательных действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Психологическая подготовка</b>														<b>8</b>
Общая психологическая подготовка		+			+				+				+	
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>								+						<b>2</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>									+					<b>1</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и</b>			+				+					+		<b>3</b>



<b>контроль)</b>														
<b>ИТОГО</b>														<b>312</b>

#### 4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 18

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>28</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+						+						
История возникновения вида спорта и его развитие		+											
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		+											
Закаливание организма				+	+								
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом					+								
Общая и специальная физическая подготовка			+										
Физиологические основы спортивной тренировки			+										
Теоритические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	+												
Теоритические основы судейства. Правила вида спорта		+				+				+			
Режим дня и питание обучающихся	+												
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				+									
Антидопинговые мероприятия				+				+			+		
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>125</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения				+	+			+	+				
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения			+				+			+			
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+			+	+				+	+			
<b>СФП</b>													<b>62</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>100</b>
Техника передвижения на коньках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника удара и броска клюшкой по мячу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>32</b>
Групповые тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Командные тактические действия в хоккее с мячом	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>50</b>
Совершенствование техники в процессе многократного повторения тактических действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Совершенствование техники двигательных действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>11</b>
Общая психологическая подготовка		+			+			+			+		

<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>								+						<b>3</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>									+					<b>1</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>			+				+				+			<b>4</b>
<b>ИТОГО</b>														<b>416</b>

#### 4.1.4. Учебно-тренировочный этап первого года

Таблица 19

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
<b>Теоретическая подготовка</b>														<b>45</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+													
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+												
История возникновения олимпийского движения	+													
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание		+				+					+			
Физиологические основы физической культуры				+										
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			+				+					+		
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			+		+					+				
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта				+					+				+	
Правила вида спорта		+			+	+			+		+			
Антидопинговые мероприятия			+				+					+		
<b>Практическая подготовка</b>														
<b>ОФП</b>														<b>125</b>
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>СФП</b>													<b>112</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>162</b>
Техника передвижения на коньках				+	+	+	+						
Техника удара и броска клюшкой по мячу				+	+	+	+	+					
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>51</b>
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	+			+		+		+		+		+	
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения		+		+		+		+		+		+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>50</b>
Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике													
Контрольные игры													
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>18</b>
Общая психологическая подготовка спортсмена: воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

качеств													
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			+	+	+	+		+					
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>					+								<b>5</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			+	+			+	+		+	+		<b>48</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+	+				<b>2</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>			+			+			+			+	<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>624</b>

#### 4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>49</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+											
История возникновения олимпийского движения	+												
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание		+				+				+			
Физиологические основы физической культуры				+									
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			+				+				+		
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			+		+				+				
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта				+				+				+	
Правила вида спорта		+			+	+		+		+			
Антидопинговые мероприятия			+				+				+		

<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>135</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>СФП</b>													<b>122</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>176</b>
Техника передвижения на коньках				+	+	+	+						
Техника удара и броска клюшкой по мячу				+	+	+	+	+					
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>55</b>
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	+		+		+		+		+		+		
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения		+		+		+		+		+		+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>61</b>
Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике													
Контрольные игры													
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>19</b>

Общая психологическая подготовка спортсмена: воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			+	+	+	+		+					
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>					+								<b>5</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			+	+			+	+		+	+		<b>46</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+	+				<b>2</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>			+			+			+			+	<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>676</b>

#### 4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>52</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+											
История возникновения олимпийского движения	+												
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание		+				+				+			
Физиологические основы физической культуры				+									
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			+				+				+		
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			+		+				+				
Оборудование, спортивный инвентарь и				+				+				+	

экипировка по виду спорта													
Правила вида спорта		+			+	+		+		+			
Антидопинговые мероприятия			+				+			+			
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>146</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>СФП</b>													<b>131</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>189</b>
Техника передвижения на коньках				+	+	+	+						
Техника удара и броска клюшкой по мячу				+	+	+	+	+					
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>59</b>
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	+		+		+		+		+		+		
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения		+		+		+		+		+		+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>58</b>
Проведение учебных двусторонних игр с													



заданием по тактике														
Контрольные игры														
<b>Психологическая подготовка</b>														<b>21</b>
Общая психологическая подготовка спортсмена: воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			+	+	+	+		+						
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>					+									<b>6</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			+	+			+	+		+	+			<b>57</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+	+					<b>2</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>			+			+			+				+	<b>7</b>
<b>ИТОГО</b>														<b>728</b>

#### 4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>61</b>	
Инструктаж по мерам безопасности	+													
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+												
История возникновения олимпийского движения	+													
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание		+				+					+			
Физиологические основы физической культуры				+										
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося			+				+					+		

Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		+	+		+		+		+				
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта				+				+				+	
Правила вида спорта		+			+	+	+	+		+	+		
Антидопинговые мероприятия			+				+				+		
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>109</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+			+			+			+			
Гимнастические упражнения	+	+		+	+	+	+		+		+	+	
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>СФП</b>													<b>109</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Техническая подготовка</b>													<b>175</b>
Техника передвижения на коньках			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника удара и броска клюшкой по мячу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>69</b>
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	+		+		+	+	+		+	+	+		

Совершенствование и изучение приемов тактики нападения		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>87</b>
Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике	+		+		+		+	+		+		+	
Контрольные игры		+		+		+			+		+		
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>24</b>
Общая психологическая подготовка спортсмена: воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			+	+	+	+		+	+		+		
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>					+								<b>6</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			+	+			+	+		+	+		<b>51</b>
<b>Инструкторская практика</b>		+			+				+				<b>14</b>
<b>Судейская практика</b>		+			+				+				<b>14</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+	+				<b>2</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>			+			+			+			+	<b>7</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>728</b>

#### 4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
<b>Теоретическая подготовка</b>													<b>79</b>
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		+											

История возникновения олимпийского движения	+												
Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание		+				+				+			
Физиологические основы физической культуры				+									
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				+				+				+	
Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		+	+			+		+		+			
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта					+					+			+
Правила вида спорта		+				+	+	+	+		+	+	
Антидопинговые мероприятия		+					+				+		
<b>Практическая подготовка</b>													
<b>ОФП</b>													<b>140</b>
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Легкоатлетические упражнения	+				+			+			+		
Гимнастические упражнения	+	+			+	+	+	+		+		+	+
Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>СФП</b>													<b>140</b>
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение для развития общей выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Техническая подготовка</b>													<b>225</b>
Техника передвижения на коньках				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Техника удара и броска клюшкой по мячу			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника обманных движений (финтов)			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника ведения			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техника отбора мяча			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Тактическая подготовка</b>													<b>88</b>
Совершенствование и изучение приемов тактики защиты	+		+		+	+	+		+	+	+		
Совершенствование и изучение приемов тактики нападения		+	+	+		+	+	+		+	+	+	
<b>Интегральная подготовка</b>													<b>112</b>
Проведение учебных двусторонних игр с заданием по тактике	+		+		+		+	+		+		+	
Контрольные игры		+		+		+			+		+		
<b>Психологическая подготовка</b>													<b>31</b>
Общая психологическая подготовка спортсмена: воспитание личности и формирование спортивного коллектива, воспитание волевых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям			+	+	+	+		+	+		+		
<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>													<b>7</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>													<b>67</b>
<b>Инструкторская практика</b>		+			+				+				<b>18</b>
<b>Судейская практика</b>		+			+				+				<b>18</b>
<b>Восстановительные мероприятия</b>													<b>3</b>
<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>													<b>8</b>
<b>ИТОГО</b>													<b>936</b>

## 4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

### 4.2.1. Теоретическая подготовка

Для этапа начальной подготовки:

1. Инструктаж по мерам безопасности.

2. История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

3. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

4. Закаливание организма.

Закаливание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

5. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.

Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

6. Теоритические основы базовым видам элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее. Характеристика технических приемов хоккея, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения. Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей

тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при не равночисленных составах.

#### **7. Теоритические основы судейства. Правила вида спорта.**

Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.

#### **8. Режим дня и питание обучающихся.**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Питание и его значение. Рациональное, сбалансированное питание. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **9. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.**

Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

#### **10. Антидопинговые мероприятия.**

Проведение бесед, опросов, анкетирование.

Для учебно-тренировочного этапа:

#### **1. Инструктаж по мерам безопасности.**

#### **2. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.**

Физическая культура и спорта как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах.

#### **3. История возникновения олимпийского движения.**

Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

#### **4. Режим дня и питание обучающихся.**

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Питание и его значение. Рациональное, сбалансированное питание. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **5. Физиологические основы физической культуры.**

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при

спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

**6. Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.**

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша, их особенности. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Техника и тактика игры команды и её отдельных звеньев и игроков. Задания игрокам. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных звеньев и игроков. Анализ технических и тактических ошибок. Выполнение намеченного плана игры командой и отдельными игроками. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Использование перерыва в матче для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Просмотр видеозаписей, игр команд мастеров, учебных фильмов и т.п.

**7. Теоритические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов в хоккее. Характеристика технических приемов хоккея, целесообразность и особенности их применения в различных игровых ситуациях и разными игроками. Приемы техники хоккея, применяемые ведущими игроками мира и России. Рост требований к расширению технического арсенала игроков. Значение контроля, за уровнем технической подготовленности спортсменов в хоккее. Основные недостатки в технике хоккеистов и пути их устранения. Стратегия, тактика, система, стиль и ритм игры: основные понятия. Тактический план игры, его составление и осуществление. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Индивидуальные действия, их содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная техника - средство решения общих задач команды. Групповые действия, их понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и обороне. Тактика игры при розыгрыше стандартных положений. Тактика игры при не равночисленных составах.

**8. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.**

Уход за хоккейным инвентарем полевых игроков и вратаря, подготовка его к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

**9. Правила вида спорта.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Методика судейства:



выбор места при различных игровых ситуациях, замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

**10. Антидопинговые мероприятия.**

Проведение бесед, опросов, анкетирование.

#### **4.2.2. Практическая подготовка**

##### ***Общая физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.***

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов.

##### **1. Строевые упражнения.**

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

##### **2. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

### *3. Общеобразующие упражнения с предметами.*

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

### *4. Акробатические упражнения.*

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

### *5. Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### *6. Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

### *7. Гимнастические упражнения.*

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

### *8. Спортивные игры.*

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## ***Специальная физическая подготовка.***

Для этапа начальной подготовки.

### *1. Упражнения на развитие силы:*

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела;
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями;
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад;
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров;
- Броски шайбы на дальность;
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея;

- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами;

- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью;
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках;
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

#### **2. Упражнения на развитие быстроты:**

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

- Броски шайбы поточно в борт на время;
- Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

#### **3. Упражнения для развития гибкости:**

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

#### **4. Упражнения на развитие ловкости:**

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

#### **5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- Прыжки в высоту, длину, глубину, многоскоки;
- Бег в гору, вверх по лестнице. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

**6. Упражнения на развитие общей выносливости:**

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

Для учебно-тренировочного этапа.

**1. Упражнения для развития силы.** По программе начальной подготовки. Дополнительно:

- Упражнения со штангой весом до 60% от максимального;
- Беговые упражнения с отягощениями;
- Бег вверх по лестнице.

**2. Упражнения для развития быстроты.** По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-200 метров.

**3. Упражнения для развития гибкости.** По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

**4. Упражнения для развития ловкости.** По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

**5. Упражнения для развития выносливости.** По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

**6. Упражнения на развитие общей выносливости.** По программе начальной подготовки.

*Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки* проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно – воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча, посланной тренером-преподавателем. Жонглирование теннисными мячами

(2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и с крестными шагами. Старты прыжком правым, левым боком, приставным и с крестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет – кувырком; акробатика в парах.

*Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе* проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно – перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед – назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Если рассматривать физическую работу в целом, то отметим, что тренировка практически всегда бывает комплексной. Направленность тренировки в разные периоды года меняется, но проходит она параллельно с задачами по совершенствованию техники. На подготовительном этапе акцент делается на силовую выносливость и скоростно-силовые качества. Наступает увеличение доли отдельных тренировочных занятий с решением в них преимущественно одной задачи, связанной с развитием того или иного физического качества. К примеру, в соревновательном периоде 2 раза в неделю по 30 минут необходима целевая работа на скоростную выносливость, чтобы получить максимальные сдвиги (анаэробные). Учитывая методическую важность этапа, построение недельного цикла и последовательность занятий мы рассмотрим отдельно в последующей главе. Сочетание нагрузок на этапе совершенствования.

Совместимость подготовки:

- а) общая силовая выносливость + силовая подготовка;
- б) скорость бега + прыжковая подготовка;
- в) скорость бега + силовая подготовка + совершенствование техники.

Несовместимость подготовки:

- а) скорость бега + беговая выносливость;
- б) скорость бега + силовая подготовка (силовая выносливость);
- в) максимальная сила + беговая выносливость (общая, силовая, скоростная, специальная) + совершенствование техники.

В необходимо отметить, что последовательность двух задач в одном занятии (мышление и физическая подготовка) могут меняться, и это

естественно и логично. На стадии утомления, после соответствующей работы на физику, хоккеисту также необходимо хорошо видеть поле и решать даже более сложные тактические задачи в зависимости от сложившейся обстановки.

#### 4.2.3. Техническая подготовка

Технику игры в хоккей с мячом принято делить на технику с мячом игры в нападении и технику игры в защите.

Техника игры в нападении. В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен.

Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением.

*Обучение технике игры вратаря.* На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.

Вратарь должен прежде всего научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах.

Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч

2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.

3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.

4. Несколько игроков с 12-15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.

5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.

6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.

7. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле.

**1. Обучение бегу на коньках в хоккее с мячом.**

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют бегу на коньках. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку санок, на клюшку и с легким ударом по мячу). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам бега на коньках, остановок и торможений. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (боком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.
12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее совершенствование в беге на коньках идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

Примерные упражнения:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.
2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке 44 стоек.
7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.

9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.

10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.

11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.

12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).

13. Повторный бег 4x25 м с интервалом 10—30 сек.

14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.

15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, быстроте и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.

**2. Обучение ударам и броскам в хоккее с мячом.**

Удары по мячу изучают в такой последовательности:

- с места по неподвижному мячу;  
- с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);

- в движении по неподвижному мячу;

- в движении по катящемуся мячу;

- с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

Примерные упражнения:

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.

2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).

3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения.

8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.



Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.
2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лед и после отскока снова продолжать жонглирование.
3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.
4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.

Нужно прежде всего добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара.

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на придание мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катящегося мяча.

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.

5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20x20 м), два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

**3. Обучению обманным движениям (финтам)** начинают с финтов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.

При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег - по сигналу финт - ускорение - остановка.

4. Бег - по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.

5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».

6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

**4. Обучение ведению мяча** рекомендуется начинать со способа с 40 переключиванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и т. п.) и сопротивлением партнера. При ведении мяча следует обращать внимание на следующие моменты:

- большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;

- клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ведение мяча по коридору.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча по ломаной линии.
5. Обводка стоек в различных обстановках.
6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием на скорость.
7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.
8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.
9. Ведение мяча и передача его партнеру подсеканием или броском.
10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).
11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.
12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.

Обучение ведению мяча другими способами ведется в той же последовательности.

**5. Обучение отбору мяча** изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусторонних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при перехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего изучают перехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить клюшкой.
2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера (в 1—2 м от него) и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.
3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.

4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок — выпад.

5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча.

6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.

#### **4.2.4. *Тактическая подготовка***

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности хоккеистов в игре для обеспечения победы над противником.

Понятие "тактическая подготовка" шире понятия "обучение тактике". Можно хорошо изучить тактику хоккея с мячом теоретически, но в игре в тактическом плане действовать малоэффективно. Изучения даже всех тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) недостаточно для достижения высокой результативности в игре. В процессе обучения тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники.

Поэтому успешность тактических действий хоккеиста в игре определяется двумя факторами:

1) высоким уровнем развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора и решения, тактического мышления, быстроты перемещения и т.п.), обеспечивающих ориентировку хоккеистов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации;

2) высокой степенью надежности технических приемов в сложных условиях игры, совершенное владение основными приемами техники.

Следовательно, тактическую подготовку нельзя сводить лишь к обучению тактическим действиям. Основу успешных действий хоккеиста в игре составляют специальные качества и способности (наблюдательность, быстрота реакции, мышление и др.) а также умение гибко использовать технические приемы. Собственно же тактические действия служат своеобразной формой организации действий игроков индивидуально, в группах и командой в условиях единоборства с противником, позволяющей наиболее полно реализовать качества, умения и навыки, которые были приобретены в процессе тренировочных занятий.

Поэтому под тактической подготовкой необходимо подразумевать не только совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования, но и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Данное определение позволяет рассматривать тактическую подготовку в двух аспектах: и как процесс обучения и совершенствования (т.е. приобретения знаний, умений и навыков), и как процесс развития качеств, которые в комплексе определяют специальные тактические способности.

В содержании тактической подготовки необходимо включать основной арсенал тактических действий, овладение которым позволило бы хоккеистам максимально использовать в игре свою техническую оснащенность, специальные качества и способности, теоретические знания и т.д.

*Тактика игры в нападении.* Основная задача нападения — проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий.

*Индивидуальные тактические действия.* Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять в завершающей стадии атаки.

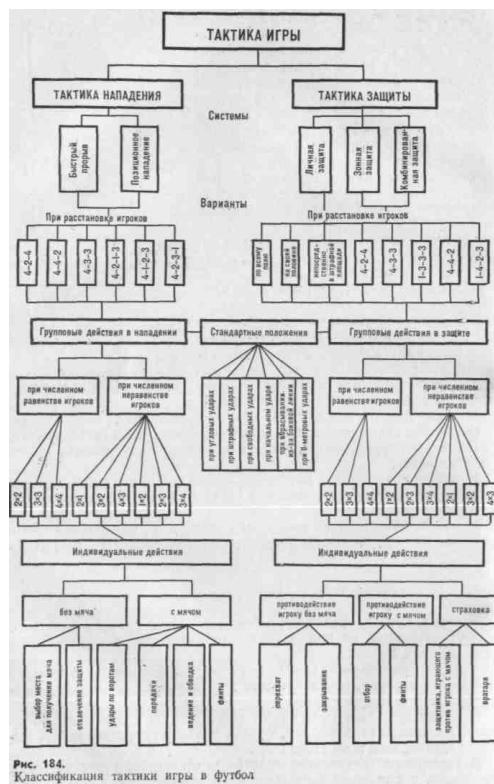


Рис. 184. Классификация тактики игры в футбол

В современном хоккее ведение мяча и обводка приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть расстояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на каком-либо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных финтов. Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от выбора места. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При открывании и выходе на свободное место игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов).

Тактическая подготовка - сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освободиться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна».

Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов.

Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

1. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить, когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении выполнить удар или применить обводку вратаря.

2. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.

3. В 15-17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними - защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.

4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удержать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

Примерные упражнения:

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты: а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускорение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5-6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его

игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем осуществляет удар. То же, но с сопротивлением защитника.

3. Игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 11, входит в опасную зону; центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 11 и передает его на удар игроку 6.

4. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место.

5. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площади с переменой местами.

6. На площадке 25-30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков - два защитника и четыре нападающих, из которых двое - около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

*Командные действия* изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками. В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру.

Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступить к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры - наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая



указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести флангами, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться.

За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры на льду, как «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Партия на партию», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения на коньках, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у хоккеистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные

упражнения, по возможности приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, переносные и навешивающиеся ворота, специальные мишени, щиты, кольца на подставках и др.

*Тактические действия при введении мяча в игру в хоккее с мячом.*

Начальный удар. При введении мяча в игру используют разученные комбинации:

- передают мяч игроку, находящемуся рядом, или сильным ударом посылают его в сторону-вперед одному из крайних нападающих;
- передают мяч вправо или влево своему игроку, который направляет его назад одному из полузащитников.

*Введение мяча в игру.* После того как мяч уже ушел за линию ворот, его вводит в игру вратарь из пределов штрафной площади вблизи ворот: он выбрасывает мяч рукой по льду или по воздуху партнеру, находящемуся в выгодном положении, на любое расстояние (он должен коснуться льда не далее средней линии).

*Штрафной удар.* Расположение и действие игроков при штрафном ударе зависит от места его выполнения. Если его осуществляют вдали от ворот, игрок направляет мяч навесным ударом в опасную зону ворот соперника или передает партнеру, находящемуся рядом.

Если же штрафной удар пробивают вблизи ворот и защищающиеся организовали «стенку», то нападающие вторым ударом стремятся пробить мяч в ворота или разыграть его другим способом. Для этого два игрока располагаются рядом с выполняющим штрафной удар, а другие выбирают место в расчете получить мяч для удара или выхода к воротам соперника.

*Угловой удар.* Игрок, выполняющий угловой, сильным ударом низом посылает мяч в направлении двух-трех игроков, до удара находящихся за пределами штрафной площади. Принявший мяч сразу же бьет по воротам, если игроки соперника, вышедшие из-за линии ворот, не сумели помешать ему. В противном случае прибегают к передачам и обводке.

Групповые тактические действия. Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

Передача мяча — основное средство командной игры. В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По

направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и над льдом (по воздуху) на игрока, на свободное место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.

Самая простая тактическая комбинация в нападении — передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч.

Тогда нападающие могут использовать численный перевес — один из партнеров может выйти на завершающий удар.

*Групповые действия* при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты.

Командные тактические действия. В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1-2-4-4, 1-4-2-4, 1-3-3-4, 1-2-3-5 и 1-3-4-3. Система игры должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от тактики соперника и конкретных условий игры.

Система 1-2-4-4 - одна из основных и наиболее распространенных в современном хоккее. Расстановка игроков здесь такова: вратарь, два защитника, четыре полузащитника и четыре нападающих. Линия нападения усиливается активной помощью всех полузащитников.

Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для подключения полузащитников в линию нападения и осуществления завершающего удара в ворота. Игроки должны внимательно наблюдать за действиями соперника и за расположением всех игроков на площадке.

Игроки нападения создают непосредственную угрозу воротам соперника. Занимая удобные позиции для взятия ворот в центре и на флангах, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы для выхода или вывода партнера на завершающий удар в ворота.

Во время атаки нападающие стремятся действовать с максимальной быстротой. При атаках с фланга центральные нападающие выбирают

позицию для завершающего удара или взаимодействия с крайними нападающими, а также с игроками средней линии. Крайний нападающий находится под наблюдением и опекой полузащитника соперника. Обычно он не может двигаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три игрока команды соперника, действующих совместно.

Если крайний нападающий не может обыграть соперника, то, передав мяч партнеру, он рывком выходит к воротам, чтобы снова принять мяч и пройти к воротам. При проходах к воротам он использует бортик, а если дальше продвигаться с мячом не может, «простреливает» или пробрасывает мяч по воздуху вдоль ворот или передает его назад одному из игроков.

Зона действия центральных нападающих и крайних большая, и круг их обязанностей разнообразен.

Систему 1-4-2-4 применяют в игре с более сильным соперником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадку с последующим ударом по воротам с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот и около нее, где четыре игрока действуют по зонному принципу и организуют плотную оборону на участках, опасных для прохода к воротам. Защиту усиливают двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади впереди защитников, опекая наиболее опасных игроков. При перехвате или отборе мяча у соперника команда переходит в атаку с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии, куда подключается при фланговых атаках один из защитников. Как только атака сорвана, крайние нападающие отходят назад и контролируют соперника на флангах своей половины поля.

Систему 1-3-3-4 используют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим сильными и точными ударами с дальних и близких дистанций.

Игроки полузащиты должны в совершенстве владеть разнообразными приемами техники и тактики защиты и нападения, уметь контролировать середину поля. Эта система позволяет полузащитникам свободнее действовать в середине поля, обеспечивает достаточно прочную оборону своих ворот, особенно при контратаках соперника.

Нападающие располагаются широко, давая полузащитникам возможность включиться в атаку и взаимодействовать с ними. Потеряв мяч, полузащитники переходят к опеке ближних к мячу нападающих. При переводе мяча в сторону следует переключение: один полузащитник атакует игрока, владеющего мячом, а два других «закрывают» двух ближайших к мячу нападающих соперника.

Систему 1-3-4-3 применяют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим мощными атаками, сильными и точными ударами по воротам с различных расстояний. Она позволяет контролировать середину поля, свободно действовать в ней и участвовать в атаках ворот соперника вторым эшелоном.

В защите ворот участвует семь игроков (двумя линиями). Игроки средней линии плотно опекают игроков линии нападения, а защитники, действуя по зонному принципу, страхуют полузащитников.

При атаках ворот соперника три нападающих действуют впереди и широко, давая возможность игрокам средней линии включаться в атаку и одному из них выходить на завершающий удар.

Систему 1-2-3-5 применяют для усиления нападения. Линия нападения здесь строится из пяти игроков. Располагаются они по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади.

При атаках ворот соперника три полузащитника действуют как второй эшелон нападения. В обороне крайние полузащитники опекают крайних 58 нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который играет по зонному принципу и сдерживает и закрывает центрального и полусредних нападающих соперника. Для оказания помощи защите полусредние нападающие отходят назад сразу же после срыва атаки и опекают полусредних нападающих соперника. Защитники располагаются по диагонали, вперед выдвигается тот из них, в чью сторону идет атака; второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай прохода соперника.

В зависимости от конкретных условий состязаний команды применяют различные варианты системы (например, 1-3-2-5 с одним «блуждающим» нападающим). Любая тактическая система включает взаимодействия при переходах в нападение и защиту, когда количество игроков в линиях может меняться.

**Быстрый прорыв.** Команда, овладевшая мячом, организует атаку ворот соперника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление и забить мяч в ворота. Быстрота передвижения и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями игрока - решающий фактор в дезорганизации обороны соперника и освобождении одного из игроков для выхода на завершающий удар.

Сущность быстрого прорыва в том, чтобы после отбора мяча у атакующего соперника возможно быстрее и с небольшим количеством передач провести мяч в ворота. В атаке могут участвовать один, два и более игроков. Чаще всего ее начинают сразу же после отбора мяча в зоне своих ворот. Трудно заранее наметить какие-либо схемы начала и развития контратаки. Это во многом зависит от творческой способности игроков и степени подготовленности команды.

*Хоккей с мячом тактика игры в защите.* Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от избранной системы игры, количества игроков соперника, участвующих в атаке, и индивидуальных действий играющих.

*Индивидуальные тактические действия.* Индивидуальные действия предполагают выбор места при закрывании игрока с мячом и без мяча, отбор мяча и противодействия ударам по воротам.

Выбор места в защите определяется принципами используемой тактической системы и конкретной ситуацией. Учитываются также возможности нападающего, место единоборства и возможность помощи партнеров. При закрывании игрока нужно занять такую позицию, которая позволила бы помешать сопернику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом надо располагаться сзади или сбоку от соперника и ближе к своим воротам. Защитник обязан всегда быть готовым помочь своим партнерам.

Если нападающий овладел мячом, защитник должен затруднить его продвижение и оттеснить к борту. При отборе мяча клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь к нему навстречу. Основные условия успешного отбора мяча — своевременность, быстрота и правильный выбор способа действий (в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего мячом).

Оказавшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы не дать возможности провести мяч в ворота. Откатываясь назад спиной вперед и используя финты, он стремится задержать развитие атаки, замедлить продвижение игрока с мячом. При отборе мяча важно учитывать возможность обводки, определить момент атаки, правильно выбрать место в борьбе за мяч и возможность перехвата его при передаче. Атаковать нападающего следует тогда, когда ближайшие его партнеры находятся под опекой.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников. Он должен уметь выбрать место и определить момент выхода из ворот при прорыве соперника.

При выборе места вратарь находится несколько впереди ворот в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания ворота будут почти полностью закрываться телом, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Делать это целесообразно лишь тогда, когда есть твердая уверенность, что он овладеет мячом, или когда остается один на один с соперником, идущим с мячом к воротам. При выходах вратарь должен так рассчитать свой бег, чтобы уже в момент подготовки нападающего к удару лежа преградить мячу путь в ворота. При выходах вратаря из ворот его место должен занять защитник.

*Тактические действия защиты при введении мяча в игру.*

Штрафной удар. Расположение и действия игроков при штрафном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар выполняют в опасной зоне (20-25 м от ворот), то выстраивают «стенку» из двух-пяти игроков. Число игроков определяется в зависимости от возможного угла

попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают наиболее опасных соперников.

Угловой удар. При выполнении углового удара восемь-девять игроков 60 становятся на линии ворот, два-три игрока - с обеих сторон около боковых стоек.

Вратарь занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки мгновенно выходят на перехват мяча, создавая препятствия для удара по воротам, и закрывают игроков, принимающих передачу. Игроки «стенки» стоят в воротах до устранения опасности взятия ворот.

*Групповые тактические действия защиты в хоккее с мячом.*

Групповые тактические действия в игре защитников предполагают взаимостраховку, переключения и действия при численном перевесе нападающих. Решая тактические задачи, игроки постоянно взаимодействуют друг с другом. Любой комбинации нападающих противопоставляют согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику выполнить удар по воротам и, если удастся, отобрать у него мяч.

Игроки линии защиты обычно действуют активно в опасной зоне у ворот, располагаясь слева и справа по диагонали (особенно когда атака идет флангом), и оказывают друг другу помощь.

Причем вперед выходит тот из них, в чью сторону направлена атака. Защитники освобождены от персональной опеки соперника, а игроки средней линии действуют по принципу персональной опеки нападающих, взаимодействуя с игроками линии защиты в опасной зоне своих ворот.

На своей половине поля игроки средней линии совместно с защитниками создают численный перевес на участке действия игрока с мячом. Их действия в защите заключаются во взаимной страховке и переключении. Например, атаку ведет полузащитник. Он может передать мяч любому нападающему. Игроки защищающейся команды, прикрывая своих 61 подопечных, располагаются так, чтобы в случае необходимости переключиться на игрока с мячом.

При потере мяча защищающиеся быстро закрывают игроков соперника. Один из них, ближайший, сразу же атакует игрока с мячом. Его подстраховывает ближайший партнер, чтобы вдвоем отобрать мяч.

При этом важно, чтобы защищающиеся не дали увести себя из опасной зоны у ворот, иначе у других игроков нападения появится возможность выйти к воротам.

Взаимодействия большего числа игроков против равного количества нападающих отличаются лишь большим разнообразием. При своем численном превосходстве защищающиеся стараются отобрать мяч как можно быстрее, до подхода других игроков.

### *Командные тактические действия защиты в хоккее с мячом.*

Личная защита. Суть ее в том, что каждый защищающийся закрывает определенного игрока соперника. Личная защита обычно существует по всему полю и на своей половине поля.

Личная защита по всему полю — наиболее активная форма ведения игры, при которой сопернику навязывается борьба по всему полю сразу же после потери мяча.

При этом игроки стараются не только отнять мяч, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично и при любом удобном случае - вдвоем, другие же игроки перекрывают направления возможных передач.

Личная защита на своей половине поля рекомендуется для разрушения комбинаций соперника, возможных прорывов и предотвращения ударов в ворота с ближних и средних дистанций.

Игроки команды, потерявшие мяч, откатываются на свою половину поля и здесь встречают «своих» игроков. Игрока защищающейся команды, плотно опекающего хоккеиста с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Необходимо не только распределить подопечных между игроками, но и условиться о взаимостраховке.

Зонная защита. Действия игроков здесь направлены на защиту определенного участка поля (зоны) перед воротами. Защитник несет ответственность за действия любого появившегося в этой зоне игрока. Выбор зонной защиты зависит от расстановки и количества игроков, участвующих в защите, степени их подготовленности, а также от характера действий нападающих.

Зонная защита обеспечивает взаимопомощь между игроками. При этом зона действия одного игрока перекрывает зону другого, что позволяет улучшить страховку. Применяя зонную защиту, обороняющиеся располагаются в расстановке 4-4-2, 4-3-3, 4-2-4 и 3-4-3.

Смешанная защита. При смешанной защите одни игроки закрывают определенную зону, а другие опекают определенного игрока. Для усиления обороны два защитника охраняют только опасную зону, располагаются сзади полузащитников и выполняют функции свободных защитников, постоянно страхуя своих партнеров. Полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый «своего» нападающего.

Есть и другие варианты этой системы:

- каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает любого игрока;
- крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих соперника, а центральный защитник охраняет только среднюю зону и действует там против двух-трех нападающих до тех пор, пока не начнет взаимодействия с игроками защиты. При переходе соперника из одной зоны в другую защитник не преследует своего подопечного, а передает его партнеру, не покидая зоны.



### *Игра при численном преимуществе.*

О правилах игры судья может удалить провинившегося за различные нарушения на пять, десять минут или на всю игру. При удалении одного или двух игроков команде, оставшейся на поле в меньшем составе, приходится усиливать защиту своих ворот. Защита при этом должна строиться таким образом, чтобы игроков, активно действующих в защите ворот и отборе мяча, было не менее семи-восьми. Они располагаются в два эшелона: 1-4-4-1 или 1-4-3-2 (при одном удаленном игроке).

Основная задача — выиграть время и создать предпосылки для 63 контратаки ворот соперника после отбора у него мяча.

Команда, получившая численный перевес, должна стремиться реализовать это преимущество, увеличив число игроков атакующих линий. Здесь нужны быстрый темп, настойчивость в атаке и общие коллективные действия.

### **4.2.5. Интегральная подготовка**

Для успешного выступления в соревнованиях необходима специальная соревновательная подготовка перед основными соревнованиями в годичном цикле. Одной тренировочной деятельности, какой бы она ни была, для успеха недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для приобретения и совершенствования у спортсменов необходимых соревновательных качеств, способствующих эффективному выступлению в основных соревнованиях. Соревновательная подготовка, таким образом, входит составной частью в систему подготовки в игровых видах спорта и в той или иной форме существует на протяжении всего годичного цикла.

Специфика соревновательной деятельности в игровых видах спорта предполагает целостное проявление всех видов подготовленности, требующее специальной тренировки, что обуславливает выделение в структуре тренировочного процесса раздела «интегральной подготовки». Чем ближе соревнования, тем больше должно быть соответствие тренировочных заданий структуре игрового соревновательного противоборства, их тактическому взаимодействию в рамках отдельных игровых комбинаций. Отработка групповых и командных действий в защите или нападении путем многократного наигрывания тактических комбинаций, на наш взгляд, предусматривает целенаправленное интегративное совершенствование. На практике мы сталкиваемся совершенно с противоположной ситуацией, когда спортсмены не способны оценивать складывающиеся игровые ситуации и предвидеть замыслы противника, в тренировках не создаются условия, где моделировалась бы ситуация, когда игроки должны принимать мыслительные и двигательные решения в условиях ограниченного времени. Таким образом, интегральная подготовка – это многоуровневая система возрастающих по степени сложности микропоединков, включая двусторонние игры, обеспечивающая условия для целостной реализации

тренировочного потенциала спортсменов в соревновательном противоборстве.

В арсенале хоккеистов много разнообразных соревновательных действий (техничко-тактических приемов), и их необходимо выполнять многократно в течение одного матча, а таких матчей в соревнованиях чаще всего несколько. Поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности хоккеистов.

Ведущими средствами интегральной подготовки являются:

- общеподготовительные упражнения;
- комплексные упражнения;
- подводящие игры;
- специально-подготовительные упражнения, двусторонние игры с заданиями; товарищеские игры с установкой;
- тренировочные формы соревновательного упражнения;
- ситуационная тренировка;
- контрольные игры.

Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определенной последовательности: физическая и техническая, физическая и тактическая, техническая и тактическая, затем - все три вида подготовки - в учебных и контрольных играх, соревнованиях. С позиций задач интегральной подготовки необходимо рассматривать структуру становления навыков игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения технике и тактике. На каждом этапе для становления навыка должны быть задействованы такие средства, которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки.

На этапе начальной подготовки в основном решаются вопросы соединения физической, технической и индивидуальной тактической подготовленности юных хоккеистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения и игры по упрощенным правилам. Комплексными упражнениями в группах начальной подготовки будут поточные упражнения в передачах шайбы, соединение нескольких приемов в единую систему действий, применение их в простейшей двусторонней игре.

Интегральная подготовка на учебно-тренировочном этапе до 3 лет носит целенаправленный характер. Применение средств меняется от преимущественно общеподготовительных к преимущественно

соревновательным. На этом этапе применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, с помощью которых обучают юных игроков взаимопониманию, владению техникой и ориентировке в условиях высокой физической нагрузки.

На учебно-тренировочном этапе свыше 3 лет на интегральную подготовку отводится значительная часть всего объема практических занятий. Применяются все средства интегральной подготовки. Комплексные упражнения для трех-четырех партнеров, подводящие игры с успехом могут быть использованы на данном этапе для совершенствования тактического мышления и акцентированного воздействия на некоторые стороны игровой подготовки. Особое значение приобретают специально-подготовительные средства: двусторонние игры с заданиями и товарищеские игры с установкой. В этих упражнениях можно воспитывать необходимые для коллективной деятельности качества, проверять возможности юных спортсменов и уровень их подготовленности.

#### **4.2.6. Психологическая подготовка**

Психологическая (морально-волевая) подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки юных хоккеистов. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы.

Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах предусматривает:

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям на учебно-тренировочном этапе должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;

- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка хоккеистов имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

Психологическая подготовка на этапе начальной подготовки является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному хоккеисту строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности хоккеиста. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных хоккеистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочного этапа, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера.

В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и

замкнутости. Поэтому тренеру требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с хоккеистами этого возраста, тренер должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении юного спортсмена, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе спортивной тренировки недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в спортивном росте игрока. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные хоккеисты должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

игровой площадки с естественным и (или) искусственным замораживанием льда;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 24);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 25, таблица 26, таблица 27);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки

Таблица 24

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
4.	Мяч хоккейный	штук	20
5.	Станок для заточки коньков	штук	1
6.	Стойка для обводки	штук	30
7.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 25

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	2
2.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	2
3.	Шлем для вратаря с маской	штук	2
4.	Шорты для вратаря	штук	2
5.	Щитки для вратаря	пар	2

Таблица 26

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

Таблица 27

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



5.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1

## 5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## 6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

1. Савин В.П. «Хоккей» Учебник для институтов физической культуры - Физкультура и спорт.
2. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. «Юный хоккеист» - Физкультура и спорт 1986г.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших тренировочных заведений. – М.: Академия, 2003.
4. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
5. Никонов Ю.В. «Подготовка квалифицированных хоккеистов» - Мн. Асар 2003 г.
6. Дерябин С.Е. «Контроль за подготовкой юных хоккеистов» - Физкультура и спорт 1981г.
7. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (текст) / М.: Советский спорт, 2009. – 101 с.
8. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» - Тера Спорт 2000 г.,
9. Комков А.Г., Столов И.И. « Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации 2007 г.
10. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.09.2013 г. №731.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденный приказом Минспорта России от 27.03.2013 № 149.
12. Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.
13. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утвержденные приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125.
14. Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.11.2022 № 1115 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».
15. Приказ Минспорта Российской Федерации от 31.10.2022 № 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».

16. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России);

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант);

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА);

г) <https://amfr.ru/> – Официальный сайт АМФР;

д) <https://rfs.ru/> – Сайт РФС;

е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации;

ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации;

з) <http://zshr.ru/> – Сайт всероссийского клуба юных хоккеистов «Золотая шайба» им. А.В. Тарасова;

и) <http://fhr.ru/main/> – Сайт федерации хоккея.

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.