Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная «Химик» (МБУ ДО «СШ «Химик»)

Принята на заседании
тренерского совета
МБУ ДО «СШ «Химик»
от 19.05.2023
протокол № 5

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «СШ «Химик»
_____ Г.В. Коротеев
Приказ № 38 от 19.05.23

Дополнительная образовательная программа спортивнойподготовки по виду спорта «хоккей»

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы 10 лет

г. Воскресенск 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	**4**
I. Общие положения	**6**
1.1. Название дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	**6**
1.2. Цель Программы	**7**
II. Характеристика Программы	**9**
2.1. Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее.	**9**
2.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки	**11**
2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки	**14**
2.4. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	**16**
2.5. Виды (формы) обучения	**16**
2.5.1. Учебно-тренировочные занятия	**16**
2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия	**18**
2.5.3. Объем соревновательной деятельности	**19**
2.6. Годовой учебно-тренировочный план	**20**
2.6.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками	**32**
2.6.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками	**35**
2.6.3. Периоды отдыха	**37**
2.7. Календарный план воспитательной работы	**38**
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	**48**
2.9. План инструкторской и судейской практики	**53**
2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	**59**
III. Система контроля	**63**
3.1. Задачи этапов подготовки	**63**
3.2. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	**64**
3.3. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	**65**
3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	**70**
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	**81**
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам и годам спортивной подготовки	**81**
4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки	**81**
4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации	**82**

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства	**84**
4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства	**85**
4.1.5. Учебно-тематический план	**91**
V**.** Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	**98**
VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и информационно-методическим условиям.	**100**
6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	**100**
6.2 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.	**101**
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	**103**
Приложение 1. Термины и определения	**113**

Пояснительная записка

В развитии общества, его духовного и физического здоровья значительную роль играют физическая культура и спорт.

Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и Формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Спорт – сфера социально – культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним.

Хоккей – командная игра, в Российской Федерации и является признанным видом спорта и включен во Всероссийский реестр видов спорта. Это объясняется притягательностью его как зрелища, динамичностью и яркостью впечатлений. Одновременно, он является настоящей школой мужества, проявления ума и уникальной технической, физической и др. подготовленности. Сегодняшний хоккей загадочен и прост, в то же время - многолик и сложен. Хоккей относиться к командным - игровым видам спорта, для которого характерны специфические условия.

Отличительной чертой данного вида спорта является уникальный набор действий выполняемых хоккеистами во время тренировочного и соревновательного процесса не используемых в данной совокупности в других видах спорта.

Хоккей на льду как вид спорта обладает рядом специфических особенностей. Во время игры хоккеистам необходимо уметь быстро развивать и замедлять скорость на таком отрезке, который длится всего 30-45 секунд. Матч состоит из таких периодов, а отдыхает игрок, сев на скамью. Кроме того, игрокам приходится переносить резкие всплески силы ввиду высокой скорости, развиваемой при скольжении.

Эта игра требует от игроков высокой степени физической подготовленности, силы, выносливости, быстроты зрительно – двигательной реакции. Игра в хоккей связана с длительной физической нагрузкой на весь организм спортсмена, сердечно – сосудистую и нервную систему, опорно – двигательный аппарат. Организм спортсмена испытывает высокие нагрузки, поэтому хоккеист должен быть приспособлен к такого рода физическим и психо-эмоциональным нагрузкам. Добиться такого рода адаптации организма и высокого спортивного мастерства, возможно только в результате многолетних тренировок.

Особенность хоккея заключается в умении выполнять сложные движения и приемы в условиях взрывных скоростей и интенсивного физического контакта. Игра требует большой мышечной массы и недюжинной силы при агрессивном столкновении с соперником, но вместе с тем хоккеисту необходимо

эффективно двигаться, сохранять ловкость на высокой скорости и быть способным на взрывное усилие, отчего лишняя масса тела в этой игре не нужна. Катание на коньках само по себе не является естественным способом передвижения для человека, плюс добавляются действия с клюшкой. Так же к особенностям относиться постоянное контролирование перемещения шайбы по площадке, наличие высокой реакции на постоянные изменения в игровой ситуации, силовая борьба, смена составов, сопровождающаяся уходом с площадки на скамейку и расслаблением, постоянные старты и остановки в игровое время, смена направлений движения.

Хоккей с шайбой — командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Как признанный вид спорта, хоккей имеет соответствующие правила, среду занятий, используемый спортивный инвентарь и оборудование.

Игра проходит на ледовой площадке размером 61 х 30 м с закругленными бортами высотой 1,22 м. Игроки перемещаются по ней на коньках. Состав каждой команды – пять человек и вратарь.

Площадка должна быть окружена пластиковыми или деревянными бортами высотой не менее чем 1 м и не более чем 1,22 м над уровнем поверхности льда. На лицевых бортах площадки должно быть установлено защитное стекло и поверх стекла — защитная сетка, предотвращающая вылет шайбы за пределы площадки и, как следствие, попадание в зрителей. В средней части бокового бортика расположены две открывающиеся внутрь дверцы, предназначенные для выхода игроков на площадку. Ещё две дверцы расположены напротив (2 скамейки для оштрафованных игроков). Каждая скамейка должна быть рассчитана минимум на 5 игроков. Минимальная длина скамейки — 4 метра, ширина — 1,5 метра.

Конструкция ворот: ширина — 1,83 м (6 футов), высота — 1,22 м (4 фута), наружный диаметр стоек — 5 см. Хоккейные ворота укрепляются на штырях, для которых во льду просверливаются отверстия. Данная технология обеспечивает довольно крепкую фиксацию ворот на поверхности площадки, но в то же время ворота могут сдвигаться, чтобы игрок, столкнувшийся с ними, не получил травму.

Большое внимание уделяется хоккейной экипировке. Спортсмены заботятся о том, чтобы максимально обезопасить себя от болезненных ударов шайбы и клюшки, от ударов при столкновении с другим игроком, от падения на борт и т. Д. Верхняя форма и шлемы игроков одной команды должны быть одинакового цвета (вратарю разрешается иметь шлем, отличный по цвету от шлемов других игроков). На свитерах игроков должны быть нанесены номера и фамилии. В рамках VII летних Олимпийских игр (1920 год, Антверпен, Бельгия) состоялся первый Олимпийский турнир по хоккею. В программе зимних Олимпийских игр хоккей с шайбой присутствует с самой первой Олимпиады (1924 год, Шамони, Франция).

Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 № 997 (далее – ФССП).

Язык, на котором осуществляется образовательная деятельность – государственный язык Российской Федерации – русский.

Актуальность дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) связана с пониманием значимости разностороннего развития личности ребенка, в понимании приоритетных задач государственной политики в сфере дополнительного образования и в области физкультуры и спорта. А также с активным развитием и популяризацией хоккея в стране и в Алтайском крае, с увеличением числа обучающихся и как следствие, необходимостью создания выстроенной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями организации учебно-тренировочного процесса. Эффективность образовательной работы учреждений спортивной направленности во многом зависит от качества данных программ.

Новизну Программы предопределяет ее долгосрочная перспектива. В основе программы лежат основополагающие принципы теории и методики физического воспитания, результаты новейших научно-методических разработок отечественных тренеров и специалистов по хоккею, обобщен передовой опыт подготовки юных хоккеистов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, методических и практических приемов, используемых в процессе обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы учреждения. Программа педагогически целесообразна, так как использование современных технологий позволяет учащимся развиваться, формировать компетентные знания, умения и навыки в области хоккея, которые, в свою очередь, готовят возможность для самореализации и профессионального самоопределения.

Отличительная особенность программы заключается в использовании инновационного подхода к учебно-тренировочному процессу, подборе и разработке специальных средств спортивной тренировки с использованием современных мультимедийных технологий. Комплексная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических и психомоторных качеств детей, способствует укреплению здоровья и освоению обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для игры в хоккей. Будучи дополнительной, программа расширяет и углубляет знания и умения и навыки, полученные обучающимися при освоении основных общеобразовательных программ по

предметам физкультурно-спортивной направленности в школе.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексного подхода – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля.

Принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материалам по годам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности – предусматривает включение в обучение разнообразного набора тренировочных средств и изменение нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Принцип доступности – обеспечение права каждого на свободный доступ к занятию физической культурой и спортом как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности.

Принцип индивидуализации – учёт индивидуальных особенностей, обучающихся и посильности заданий, а также особенностей возраста, пола, предварительной подготовки, а также индивидуального развития физических и духовных способностей.

Принцип систематичности и последовательности предусматривает регулярность занятий и систему чередования физических нагрузок с отдыхом, последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания.

Принцип совместной деятельности педагога и обучающегося предусматривает построение учебно-тренировочных занятий так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Адресат программы:

Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Прием учащихся в спортивную школу производится ежегодно с 1 июля по 31 августа и с дополнительным приемом при необходимости в течение всего спортивного года. Организация имеет право реализовать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсмена.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для включения обучающихся в составы спортивных сборных команд Алтайского края и спортивных сборных команд Российской федерации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и направлен на решение следующих **задач:**

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физической

культурой и спортом;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- формирование личности методами физического воспитания на основе спортивной подготовки;
- привитие навыков здорового образа жизни, основ гигиены, принципов честной борьбы без применения допинговых средств (антидопинговые правила);
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- воспитание морально-волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- формирование навыков адаптации к жизни в современном обществе, профессиональной ориентации;
- формирование широкого круга специальных знаний, двигательных умений и навыков в избранном виде спорта;
- обучение детей игре в хоккей;
- отбор одаренных детей и их дальнейшая специализация в избранном виде спорта;
- освоение этапов спортивной подготовки;
- участие детей в различных соревнованиях;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей», демонстрация высоких спортивных результатов;
- повышение работоспособности обучающихся, расширение их физических возможностей, поддержание высокой спортивной формы;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- получение обучающимися знаний в области теории и методики хоккея;
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- систематическое повышение спортивного мастерства лиц проходящих спортивную подготовку, за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; осуществлять подготовку всесторонне развитых

юных спортсменов, обеспечивать укрепление их здоровья и разностороннее физическое развитие;
- подготовка спортивного резерва для передачи в высшее звено подготовки;
- подготовить из числа юных хоккеистов инструкторов-общественников и спортивных судей.

I. Характеристика Программы

2.1. Структура многолетней системы спортивной подготовки в хоккее.

Современная система многолетней подготовки спортсмена представляет собой сложное, многофакторное явление, которое включает цели, задачи, средства, методы, организационные формы, материально-технические условия и т.п., обеспечивающие достижение спортсменом наивысших спортивных результатов, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям.

Система спортивной подготовки представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Достижение такой цели требует решения множества общих и частных задач, которые, в конечном счете обеспечивают спортсмену здоровье, идейное, нравственное и интеллектуальное воспитание, гармоническое физическое развитие, техническое и тактическое мастерство, высокий уровень функциональных возможностей, совершенствование физических, психических, моральных и волевых качеств, а также знаний и навыков в области теории и методики избранного вида спорта.

Главенствующим принципом, определяющим структуру и содержание компонентов системы многолетней спортивной подготовки, является направленность к высшим достижениям.

В числе базовых принципов, на основе которых осуществляется спортивная подготовка, находится принцип единства общей и специальной подготовки. Он отражает связь и взаимообусловленность различных по уровню специализации средств и методов подготовки. В процессе выстраивания системы многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать, как задачи общего развития организма и укрепления здоровья, так и задачи специализированного развития тех функциональных систем, которые определяют достижения в хоккее. На начальных этапах многолетней подготовки в детском и юношеском возрасте значительное внимание уделяется общей (базовой) подготовке. В дальнейшем происходит постепенное увеличение доли специализированных средств в общем объеме тренировочных воздействий.

Углубленная спортивная специализация и индивидуализация – один из важнейших принципов, обеспечивающих эффективность спортивной подготовки. Он заключается в соответствии параметров и структуры тренировочных и соревновательных воздействий требованиям соревновательной деятельности в хоккее, а также возрастным особенностям

и уровню подготовленности хоккеиста.

Цикличность процесса подготовки – принцип, предполагающий систематическое воспроизведение относительно законченных структурных единиц тренировочного и соревновательного процесса. Циклический характер процесса подготовки сочетается с волнообразной динамикой нагрузок, которая реализуется в циклах подготовки, позволяя избежать противоречий между нагрузками различной преимущественной направленности, объемом и интенсивностью тренировочной работы, процессами утомления и восстановления.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;
- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов.

Многолетняя спортивная подготовка в виде спорта «хоккей» может быть представлена следующими категориями:

- структура (этапы, периоды, циклы многолетней спортивной подготовки);
- система целей и задач (стратегические и тактические; долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные; технологические, организационные, научно-методические, социальные, административные; качественные и количественные; общие и специфические);
- процессы (тренировочный, соревновательный, педагогический);
- специфические особенности;
- результативность и эффективность;
- множества (индивидуальность, группа, команда);
- технологии и схемы (основные средства и методики тренировки);
- интенсивность и объем (предельные тренировочные и соревновательные нагрузки).

Многолетняя спортивная подготовка хоккеистов по настоящей Программе спортивной подготовки состоит из планомерного прохождения следующих этапов:
- Этап начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;
- Этап высшего спортивного мастерства.

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

2.2. Структура годичного цикла спортивной подготовки

Согласно концепции периодизации, структура и содержание годичного цикла определяются фазами развития спортивной формы. Структура годичного цикла в хоккее обусловлена следующими составляющими:
- последовательностью взаимосвязей и соотношением различных видов подготовки;
- соотношением параметров нагрузок, а также их динамикой;
- порядком отдельных элементов тренировочного процесса.

Структура годичного цикла представлена тремя уровнями:
- микроструктура (последовательность отдельных занятий, образующих микроциклы);
- мезоструктура (последовательность микроциклов);
- макроструктура (большие тренировочные циклы: этапы, периоды, годичные циклы, многолетние циклы – олимпийский цикл).

Микроциклы представлены следующими типами по направленности: втягивающие, восстановительные, подводящие, обще-подготовительные, специально-подготовительные, соревновательные.

По характеру распределения нагрузки в микроцикле выделяются две разновидности: ординарные и ударные. Продолжительность микроциклов составляет от 2-3 до 8-10 дней, но в практике также используются циклы, имеющие, как правило, недельную продолжительность.

Единицей учебно-тренировочного процесса является занятие. Оно имеет классическую структуру и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. Каждое тренировочное занятие имеет свою направленность, содержание, особенности структуры, определяемые целью и задачами. Система заданий каждого последующего учебно-тренировочного занятия должна непременно включать в себя часть упражнений из предыдущего для того, чтобы создать логическую последовательность занятий – блок, цепочку. При необходимости в новое занятие могут быть включены элементы упражнений из более ранних занятий, чтобы обеспечить сквозное воспроизведение сложных (по данным контрольного тестирования) навыков. Такой подход обеспечит методическую преемственность занятий.

В годичном цикле подготовки хоккеистов используются три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. Продолжительность периодов может существенно варьироваться. Это зависит от места годичного цикла в олимпийском цикле, от этапа и периода многолетней спортивной подготовки, от частных задач, решаемых организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Продолжительность подготовительного периода в зависимости от этапа спортивной подготовки может быть от 1 до 3 месяцев. Подготовительный период состоит из обще-подготовительного (ОПЭ) и специально-подготовительного этапа (СПЭ), включает в себя следующие мезоциклы, продолжительность и структура которых также определяются задачами, решаемыми на конкретном этапе спортивной подготовки:

- втягивающий мезоцикл (ОПЭ);
- базовый общеразвивающий мезоцикл (ОПЭ);
- специально-подготовительный стабилизирующий мезоцикл (СПЭ);
- предсоревновательный мезоцикл (СПЭ).

В структуре соревновательного периода принято выделять два или три соревновательных и один-два промежуточных этапа. Продолжительность соревновательного периода может быть от 6 до 9 месяцев. Его основная задача заключается в достижении устойчивых характеристик спортивной формы, выражающихся в сохранении и дальнейшем повышении достигнутого уровня специальной подготовленности и его реализации непосредственно в соревновательной деятельности. Восстановительно-подготовительный мезоцикл позволяет включить тренировочные и восстановительные мероприятия. Он образует промежуточный этап, в котором можно выделить две фазы:

- первая обеспечивает благоприятные условия для восстановительных процессов и реабилитации после заболеваний и травм спортсменов, ее характер и продолжительность зависят от степени утомления отдельных хоккеистов и команды в целом;

- вторая обеспечивает повышение специальной работоспособности хоккеистов.

- Спортивный сезон завершается переходным периодом. Он связан с утратой спортивной формы, чтобы обеспечить достижение более высокого уровня в новом сезоне. В переходном периоде выделяется восстановительно-поддерживающий мезоцикл, продолжительность которого составляет от 1 до 3 месяцев. Основные задачи, решаемые в переходном периоде:
- поддержание работоспособности;
- стимулирование восстановительных процессов;
- функциональная подготовка;
- обучение новым технико-тактическим приемам;
- формирование базы новых двигательных навыков;
- работа над «отстающими» компонентами подготовленности.

Понятие «учебно-тренировочный процесс» в теории и методике спортивной тренировки принято рассматривать с позиций структурного подхода. Под учебно-тренировочным процессом понимается последовательный ход развития чередующихся циклов тренировки спортсмена, сопровождающийся изменением его состояния, уровня подготовленности.

Структура учебно-тренировочного процесса характеризуется следующими элементами:
- порядок взаимосвязи и соотношения различных видов спортивной подготовки;
- соотношение параметров тренировочной и соревновательной нагрузки (объем и интенсивность, парциальные величины объемов различных по направленности и характеру нагрузок);
- последовательность и взаимосвязь различных звеньев учебно-тренировочного процесса (занятий, микроциклов, мезоциклов, периодов, этапов).

Учебно-тренировочный процесс должен проходить согласно годовому учебно-тренировочному плану, составленному на основе Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и утвержденной Программы.

При планировании учебно-тренировочного процесса рекомендуется ориентироваться на следующие периоды:
- перспективное планирование (на олимпийский цикл 4 года или на конкретный этап спортивной подготовки), определяющее содержание программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование работы по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, организации самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование предполагает определение сроков спортивных мероприятий, инструкторской и судейской практики, а также медико-восстановительных мероприятий. Любое планирование в дальнейшем может корректироваться в зависимости от таких факторов как изменение календарей соревнований, болезней, травм, физического и психологического состояния занимающихся, форс-мажорных обстоятельств.

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

Таблица № 1 Приложение №1 к ФССП

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

Наполняемость состава группы может определяться на основание правил проведения официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом участия в них.

Исходя из спецификации игрового командного вида спорта, правил соревнований и заявочного листа для участия в них, а так же количества выделяемого льда школе арендодателем, допускается проведение тренировочного процесса с объединением групп по возрастам, по командам, принимающих участие в соревнованиях. При объединение, в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в уровнях спортивного мастерства занимающихся не должна превышать двух спортивных разрядов.

Согласно целям, задачам программы и спецификации хоккея, как игрового вида спорта, а также для проведения более качественного обучения и повышения квалификации спортсменов, допускается создание и объединение

спортсменов в группы по амплуа (защитники, вратари, нападающие), под конкретные игровые задачи (большинство, меньшинство), а также спортсменов, которые готовятся к поступлению в высшие учебные заведения и переходу в судейский корпус. Тренировочный процесс с этими группами проводиться как индивидуальными, отдельными занятиями, так и в составе групп команд по возрастам.

Комплектование состава спортсменов, тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с спортсменами осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом Положением о зачислении спортсменов на спортивные программы, другими положениями и локальными актами школы.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта хоккей осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица № 2 Приложение№ 2 к ФССП

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До года	Свыше года	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20	24	28
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040	1248	1456

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Основной формой организации деятельности является занятие. Учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части. В подготовительной части учебно-тренировочного занятия внимание уделяется подготовке организма обучающихся к занятию, воспитанию дисциплины, организованности. В основной части учебно-тренировочного занятия решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств. Заключительная часть занятия

направлена на снятие напряжения и восстановление эмоционального состояния обучающихся.

Виды (формы) занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах;
- участие в учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Форма организации образовательного процесса:

- фронтальная – учащиеся выполняют упражнения (задания) вместе слушают объяснения тренера-преподавателя;
- поточная – выполнение упражнений (заданий) друг за другом в потоке, при этом повышается моторная плотность;
- групповая – учащиеся (в группах) совместно выполняют упражнение (задание);
- стационарная – служит для изолированного решения одной тренировочной задачи, возможно использование тренажерных устройств;
- круговая – предполагает последовательное выполнение упражнений (заданий) на различных станциях;
- индивидуальная – учащиеся получают задания и выполняют его самостоятельно;
- свободная – самостоятельно организованные различного вида и направленности занятия вне расписания учебно-тренировочных занятий.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3 Приложение № 3 к ФССП

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5.3. Объем соревновательной деятельности

Таблица № 5 Приложение № 4 к ФССП

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

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ		Этап ВСМ
		До года	Свышегода	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	14	18	20	22	24
		Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия						
		2	2	3	3	4		4
		Наполняемость групп (человек)						
		14	14	10	10	6		3
1.	Общая физическая подготовка	71	72	82	94	91	112	130
2.	Специальная физическая подготовка	18	22	82	102	124	149	174
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	28	70	108	160	192	232
4.	Техническая подготовка	110	111	122	112	105	102	102
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	39	59	152	188	208	290	338
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	40	32	32	44
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	74	124	220	292	321	371	436
Общее количество часовв год		**312**	**416**	**728**	**936**	**1040**	**1248**	**1456**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки первого года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**71:00**	5:00	4:00	5:00	6:00	5:00	4:00	10:00	8:00	6:00	6:00	6:00	6:00
Специальная физическая подготовка	**18:00**	1:00	2:00	2:00	1:00	1:00	0:00	1:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
Техническая подготовка	**110:00**	8:00	9:00	9:00	9:00	10:00	16:00	9:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	**39:00**	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	0:00	0:00	3:00	4:00	4:00	4:00	4:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**74:00**	7:00	5:00	7:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	7:00
Итого	**312:00**	**25:00**	**24:00**	**27:00**	**26:00**	**26:00**	**26:00**	**26:00**	**27:00**	**26:00**	**26:00**	**26:00**	**27:00**

План-график
распределения объемов программного материала по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки второго года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**72:00**	4:00	4:00	6:00	5:20	5:00	4:40	12:40	7:40	6:20	6:20	5:00	5:00
Специальная физическая подготовка	**22:00**	2:00	2:00	3:00	2:00	1:00	0:00	1:00	2:00	2:00	2:00	2:00	3:00
Соревнования	**28:00**	4:00	2:40	2:40	2:40	0:00	0:00	0:00	2:40	2:40	2:40	4:00	4:00
Техническая подготовка	**111:00**	8:00	8:00	8:00	9:00	9:00	19:00	10:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Тактическая Теоретическая, психологическая подготовка	**59:00**	5:20	6:20	6:20	5:40	5:40	0:00	1:00	5:40	5:40	5:40	5:40	6:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**124:00**	10:00	9:00	10:00	10:00	14:00	11:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Итого	**416:00**	**33:20**	**32:00**	**36:00**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**36:00**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**36:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки
третьего года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**72:00**	4:00	4:00	6:00	5:20	5:00	4:40	12:40	7:40	6:20	6:20	5:00	5:00
Специальная физическая подготовка	**22:00**	2:00	2:00	3:00	2:00	1:00	0:00	1:00	2:00	2:00	2:00	2:00	3:00
Соревнования	**28:00**	4:00	2:40	2:40	2:40	0:00	0:00	0:00	2:40	2:40	2:40	4:00	4:00
Техническая подготовка	**111:00**	8:00	8:00	8:00	9:00	9:00	19:00	10:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Тактическая Теоретическая, психологическая подготовка	**59:00**	5:20	6:20	6:20	5:40	5:40	0:00	1:00	5:40	5:40	5:40	5:40	6:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**124:00**	10:00	9:00	10:00	10:00	14:00	11:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Итого	**416:00**	**33:20**	**32:00**	**36:00**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**36:00**	**34:40**	**34:40**	**34:40**	**36:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
первого года подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	**Кол-во (ч)**	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**82:00**	4:00	4:00	4:00	5:20	8:20	8:40	17:00	10:40	6:40	5:20	4:20	3:40
Специальная физическая подготовка	**82:00**	8:00	8:00	8:00	8:00	5:00	0:00	3:00	10:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Соревнования	**70:00**	9:20	7:00	9:20	9:20	0:00	0:00	0:00	0:00	7:00	9:20	9:20	9:20
Техническая подготовка	**122:00**	6:00	6:00	7:00	7:00	13:00	34:00	16:00	7:00	6:00	6:00	7:00	7:00
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	**152:00**	14:00	15:00	14:40	13:00	16:20	0:00	5:40	15:20	15:00	14:00	14:00	15:00
Инструкторская и судейская практика	**0:00**	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**220:00**	17:00	16:00	20:00	18:00	18:00	18:00	19:00	20:00	18:00	18:00	18:00	20:00
Итого	**728:00**	**58:20**	**56:00**	**63:00**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**63:00**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**63:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
второго года подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**82:00**	4:00	4:00	4:00	5:20	8:20	8:40	17:00	10:40	6:40	5:20	4:20	3:40
Специальная физическая подготовка	**82:00**	8:00	8:00	8:00	8:00	5:00	0:00	3:00	10:00	8:00	8:00	8:00	8:00
Соревнования	**70:00**	9:20	7:00	9:20	9:20	0:00	0:00	0:00	0:00	7:00	9:20	9:20	9:20
Техническая подготовка	**122:00**	6:00	6:00	7:00	7:00	13:00	34:00	16:00	7:00	6:00	6:00	7:00	7:00
Тактическая, Теоретическая, психологическая подготовка	**152:00**	14:00	15:00	14:40	13:00	16:20	0:00	5:40	15:20	15:00	14:00	14:00	15:00
Инструкторская и судейская практика	**0:00**	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**220:00**	17:00	16:00	20:00	18:00	18:00	18:00	19:00	20:00	18:00	18:00	18:00	20:00
Итого	**728:00**	**58:20**	**56:00**	**63:00**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**63:00**	**60:40**	**60:40**	**60:40**	**63:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
третьего года подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	**Кол-во (ч)**	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**94**	6	5	6	6	9	10	15	11	7	6	6	7
Специальная физическая подготовка	**102**	10	10	10	10	9	0	4	9	10	10	10	10
Соревнования	**108**	12	12	15	12	3	0	0	6	12	12	12	12
Техническая подготовка	**112**	6	6	6	6	7	44	10	6	6	5	5	5
Тактическая подготовка	**94**	9	9	10	6	6	0	4	10	10	10	10	10
Теоретическая, психологическая подготовка	**94**	8	7	8	10	11	0	14	7	6	7	7	9
Инструкторская и судейская практика	**32:00**	2:00	2:00	3:00	3:00	6:00	0:00	2:00	3:00	3:00	3:00	3:00	2:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**300:00**	22:00	22:00	25:00	25:00	28:00	24:00	26:00	26:00	25:00	25:00	25:00	27:00
Итого	**936**	**75**	**72**	**81**	**78**	**78**	**78**	**78**	**81**	**78**	**78**	**78**	**81**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
четвертого года подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**94:00**	6:00	5:00	4:00	6:00	8:00	10:00	20:00	11:00	6:00	6:00	6:00	6:00
Специальная физическая подготовка	**102:00**	10:00	10:00	10:00	10:00	9:00	0:00	4:00	9:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Соревнования	**108:00**	12:00	12:00	15:00	12:00	3:00	0:00	0:00	6:00	12:00	12:00	12:00	12:00
Техническая подготовка	**112:00**	6:00	5:00	6:00	6:00	7:00	44:00	12:00	6:00	5:00	5:00	5:00	5:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**188:00**	17:00	16:00	18:00	16:00	17:00	0:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	19:00
Инструкторская и судейская практика	**32:00**	2:00	2:00	3:00	3:00	6:00	0:00	2:00	3:00	3:00	3:00	3:00	2:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**300:00**	22:00	22:00	25:00	25:00	28:00	24:00	26:00	26:00	25:00	25:00	25:00	27:00
Итого	**936:00**	**75:00**	**72:00**	**81:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**81:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**81:00**

План-график
распределения программного материала
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этап спортивной специализации)
пятого года подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**94:00**	6:00	5:00	4:00	6:00	8:00	10:00	20:00	11:00	6:00	6:00	6:00	6:00
Специальная физическая подготовка	**102:00**	10:00	10:00	10:00	10:00	9:00	0:00	4:00	9:00	10:00	10:00	10:00	10:00
Соревнования	**108:00**	12:00	12:00	15:00	12:00	3:00	0:00	0:00	6:00	12:00	12:00	12:00	12:00
Техническая подготовка	**112:00**	6:00	5:00	6:00	6:00	7:00	44:00	12:00	6:00	5:00	5:00	5:00	5:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**188:00**	17:00	16:00	18:00	16:00	17:00	0:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	19:00
Инструкторская и судейская практика	**32:00**	2:00	2:00	3:00	3:00	6:00	0:00	2:00	3:00	3:00	3:00	3:00	2:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**300:00**	22:00	22:00	25:00	25:00	28:00	24:00	26:00	26:00	25:00	25:00	25:00	27:00
Итого	**936:00**	**75:00**	**72:00**	**81:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**81:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**78:00**	**81:00**

План-график
распределения объемов программного материалапо видам спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства до года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**90:00**	5:00	4:00	5:00	5:00	5:00	12:00	17:00	11:00	7:40	6:40	5:40	6:00
Специальная физическая подготовка	**124:00**	10:20	9:00	11:00	11:00	6:00	0:00	9:40	17:00	12:00	12:00	12:00	14:00
Соревнования	**160:00**	20:00	20:00	20:00	20:00	0:00	0:00	0:00	0:00	20:00	20:00	20:00	20:00
Техническая подготовка	**105:00**	6:00	6:00	6:00	6:40	14:40	27:40	8:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**208:00**	15:00	15:00	17:00	18:00	33:00	0:00	23:00	23:00	16:00	16:00	16:00	16:00
Инструкторская и судейская практика	**32:00**	3:00	2:00	3:00	2:00	4:00	0:00	2:00	4:00	3:00	3:00	3:00	3:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**321:00**	24:00	24:00	28:00	24:00	24:00	47:00	27:00	29:00	22:00	23:00	24:00	25:00
Итого	**1040:00**	**83:20**	**80:00**	**90:00**	**86:40**	**86:40**	**86:40**	**86:40**	**90:00**	**86:40**	**86:40**	**86:40**	**90:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки этапа
совершенствования спортивного мастерства
свыше года

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**112:00**	4:00	5:00	5:00	7:00	9:00	24:00	24:00	12:00	6:00	6:00	6:00	4:00
Специальная физическая подготовка	**149:00**	15:00	14:00	17:00	12:00	7:00	0:00	10:00	14:00	15:00	15:00	15:00	15:00
Соревнования	**192:00**	24:00	20:00	20:00	20:00	8:00	0:00	0:00	16:00	20:00	20:00	20:00	24:00
Техническая подготовка	**102:00**	4:00	4:00	4:00	3:00	3:00	49:00	15:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**290:00**	20:00	21:00	28:00	28:00	43:00	0:00	24:00	24:00	25:00	25:00	25:00	27:00
Инструкторская и судейская практика	**32:00**	2:00	2:00	3:00	3:00	3:00	0:00	4:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**371:00**	31:00	30:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00	31:00
Итого	**1248:00**	**100:00**	**96:00**	**108:00**	**104:00**	**104:00**	**104:00**	**108:00**	**104:00**	**104:00**	**104:00**	**104:00**	**108:00**

План-график
распределения объемов программного материала
по видам спортивной подготовки этапа
высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Кол-во (ч)	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	**130:00**	5:40	4:00	6:00	6:20	13:20	41:20	17:20	11:00	6:20	6:20	6:20	6:00
Специальная физическая подготовка	**174:00**	19:00	17:00	22:00	15:00	5:00	0:00	10:00	15:00	18:00	18:00	17:00	18:00
Соревнования	**232:00**	24:00	24:00	24:00	24:00	16:00	0:00	0:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
Техническая подготовка	**102:00**	5:00	4:00	5:00	5:00	5:00	44:00	8:00	5:00	5:00	5:00	6:00	5:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**338:00**	24:00	25:00	26:00	31:00	42:00	0:00	44:00	31:00	28:00	28:00	28:00	31:00
Инструкторская и судейская практика	**44:00**	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	0:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	**436:00**	35:00	34:00	39:00	36:00	36:00	36:00	38:00	36:00	36:00	36:00	36:00	38:00
Итого	**1456:00**	**116:40**	**112:00**	**126:00**	**121:20**	**121:20**	**121:20**	**121:20**	**126:00**	**121:20**	**121:20**	**121:20**	**126:00**

2.6.1. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.

Нагрузки, которые применяются в тренировочном процессе хоккеистов, подразделяются на:

- тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные;
- по величине – на малые, средние, значительные (около-предельные), большие (предельные);
- по направленности – на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов, совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

Тренировочная нагрузка характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий.

В современном хоккее существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства хоккеиста.

Физическую подготовку в хоккее принято подразделять на общую, специализированную и специальную:

- общая физическая подготовка осуществляется вне льда, обязательно используется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации хоккеиста;
- специализированная физическая подготовка проводится, как и общая, вне льда, используются упражнения, которые по своей кинематической и динамической структуре и характеру нервно-мышечных усилий соответствуют специфическим движениям хоккеиста, выполняемым непосредственно в соревновательной деятельности;
- специальная физическая подготовка реализуется на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных двигательных качеств в структуре специализированных двигательных навыков.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+	+
Мышечная масса	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+	+
Быстрота	-	-	-	+	+	*	+	+	+	+	*
Скоростно-силовые качества	-	-	-	-	*	*	*	*	+	+	+
Сила	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)	-	-	-	-	*	*	+	+	+	+	+
Анаэробные возможности	-	-	-	-	-	*	*	*	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	*	*	*	*	*	*
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	*	*	*

- Малоэффективный период; * Эффективный период; + Высокоэффективный период

В основе **технической подготовки** лежит процесс обучения двигательным умениям и навыкам, входящим в структуру технических приемов игры с последующим их совершенствованием. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения**.**

Выделяют:

- технику владения коньками;
- технику владения клюшкой и шайбой;
- технику силовых единоборств;
- технику вратаря.

При обучении любому техническому навыку необходимо следовать следующим уровням обучения:

1. На месте
2. Медленно в движении
3. Быстро в движении
4. Медленно в движении с препятствиями
5. Быстро в движении с препятствиями
6. Медленно в движении с сопротивлением соперника
7. Быстро в движении с сопротивлением соперника
8. В игре
9. В соревнованиях

В процессе обучения техническим приемам принято выделять следующие этапы, соответствующие стадиям формирования двигательного

навыка:
- этап начального разучивания технического приема;
- этап углубленного разучивания технического приема;
- этап закрепления и дальнейшего совершенствования технического приема.

Тактическая подготовка занимает ведущее место, может проводиться в виде теоретических и практических занятий, учебных, товарищеских, контрольных и официальных игр. В зависимости от задач занятия, а также направленности тренировочного процесса можно выделить технико-тактическую, тактико-техническую, игровую и интегральную подготовку.
В качестве базовых средств тактической подготовки используется широкий арсенал игровых упражнений, которые соответствуют структуре, характеру и режиму игровых эпизодов в соревновательной деятельности. Важным средством тактической подготовки является учебно-тренировочная игра, в ходе которой, варьируя условия, тренер может решать различные задачи.

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфичных технических приемов, тактических схемё и действий в соответствии с установленными правилами соревнований.

В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризуемая мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:
- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;
- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность пройденного этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;
- подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности: они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;

- отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд: в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;
- основные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов. Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке хоккеистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования. Тест – это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу. Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

2.6.2. Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в хоккее является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам принято относить теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия.

В хоккее, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать все происходящее на ледовой площадке. Это дает возможность более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных хоккеистов к предстоящим матчам с известным соперником. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс. С ростом спортивного мастерства хоккеистов от одного этапа подготовки к другому абсолютная и

относительная величина вклада теоретической и психологической подготовки увеличивается.

Помимо вышеназванных видов подготовки, в учебно-тренировочном процессе хоккеистов запланированы инструкторская и судейская практики. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее, важность этих видов деятельности не вызывает сомнений. Так, лица, проходящие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут привлекаться в качестве помощников тренера для проведения подготовительной части занятия начиная с третьего года обучения на этапе спортивной специализации. Находясь на этапе совершенствования спортивного мастерства, хоккеисты под присмотром тренера-преподавателя могут проводить занятия в группах начальной подготовки и спортивной специализации. Они должны быть готовы обеспечить проведение подготовительной и основной части занятия, обучение основным техническим элементам и приемам. Им необходимо уметь составлять комплексы упражнений, подбирать упражнения для совершенствования техники, вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей.

Согласно современным представлениям спортивной медицины, восстановительные мероприятия – это система любых воздействий (физических, медицинских, психологических и других), направленных на оптимизацию процессов постнагрузочного восстановления организма спортсменов. Более того, эффективность процессов восстановления существенно снижается при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний. Снижение эффекта восстановительных мероприятий наблюдается также в случае отсутствия адекватного дозирования тренировочных нагрузок, основанного на результатах систематического текущего врачебно-педагогического контроля. Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты. При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений.

Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Медико-биологическое обеспечение спортсменов – это комплекс мероприятий, направленных на восстановление их работоспособности и здоровья. Он включает медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья занимающихся, обеспечение их лекарственными препаратами,

медицинскими изделиями и специализированными продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины. Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями.

2.6.3. Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная — интенсивностью.

Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых.

Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок.

Активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности.

Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре тренировочного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие принципы:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трех занятий в течение дня.

Продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма неодинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки и спортивной

специализации, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры тренировочного процесса для каждой возрастной группы хоккеистов.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия).

Стратегия создает условия для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирует предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства, направленных на воспитание подрастающего и будущих поколений. Стратегия опирается на систему духовно-нравственных ценностей, сложившихся в процессе культурного развития России, таких как человеколюбие, справедливость, честь, совесть, воля, личное достоинство, вера в добро и стремление к исполнению нравственного долга перед самим собой, своей семьей и своим Отечеством.

Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ, культурно-исторического, системно-деятельностного подхода к социальной ситуации развития ребенка.

Целью Стратегии является определение приоритетов государственной политики в области воспитания и социализации детей, основных направлений и механизмов развития институтов воспитания, формирования общественно-государственной системы воспитания детей в Российской Федерации, учитывающих интересы детей, актуальные потребности современного российского общества и государства, глобальные вызовы и условия развития страны в мировом сообществе.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях. Для достижения цели Стратегии необходимо решение комплекса задач, который включает в том числе:

- повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей;
- создание условий для повышения ресурсного, организационного, методического обеспечения воспитательной деятельности и ответственности за ее результаты;
- формирование социокультурной инфраструктуры, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, спортивных, научных, экскурсионно-туристических и других организаций.

Одним из направлений реализации Стратегии является развитие социальных институтов воспитания в системе образования:
- обновление содержания воспитания, внедрение форм и методов, основанных на лучшем педагогическом опыте в сфере воспитания и способствующих совершенствованию и эффективной реализации воспитательного компонента федеральных государственных образовательных стандартов;
- содействие разработке и реализации программ воспитания обучающихся в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, которые направлены на повышение уважения детей друг к другу, к семье и родителям, учителю, старшим поколениям, а также на подготовку личности к семейной и общественной жизни, трудовой деятельности;
- развитие вариативности воспитательных систем и технологий, нацеленных на формирование индивидуальной траектории развития личности ребенка с учетом его потребностей, интересов и способностей;
- использование чтения, в том числе семейного, для познания мира и формирования личности;
- совершенствование условий для выявления и поддержки одаренных детей;
- развитие форм включения детей в интеллектуально-познавательную, творческую, трудовую, общественно полезную, художественно-эстетическую, физкультурно-спортивную, игровую деятельность, в том числе на основе использования потенциала системы дополнительного образования.

Вторым направлением реализации Стратегии является поддержка общественных объединений в сфере воспитания, что предполагает:
- улучшение условий для эффективного взаимодействия детских и иных общественных объединений с образовательными организациями общего, профессионального и дополнительного образования в целях содействия реализации и развития лидерского и творческого потенциала детей, а также с другими организациями, осуществляющими деятельность с детьми в сферах физической культуры и спорта, культуры и других сферах.

Третьим направлением реализации Стратегии является обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций, что включает:

- создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

Реализация мер по патриотическому воспитанию и формированию российской идентичности предусматривает:
- создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;
- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие у подрастающего поколения уважения к символам государства, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

В сфере духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей необходимо предусмотреть:
- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

- расширение сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовно-нравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Приобщение детей к культурному наследию предполагает:
- эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;
- создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов;
- увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;
- создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;
- поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий;
- создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;
- повышение роли библиотек в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;
- создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

Популяризация научных знаний среди детей подразумевает:
- создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:
- формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание включает:
- развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Неотъемлемой частью спортивной подготовки на современном этапе должна стать реализация следующих воспитательных целей: формирование высокой социальной активности хоккеистов, гражданской ответственности, духовности, содействие их становлению как граждан, обладающих позитивными ценностями и качествами, способных проявить их в созидательном процессе на благо Отечества, в целях укрепления государства.

Поскольку воспитание является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, воспитательная работа с юными хоккеистами должна иметь систематический и планомерный характер, осуществляться повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. Этот план должен включать в себя следующие разделы: гуманитарное, патриотическое, трудовое, нравственное, эстетическое, историко-краеведческое воспитание, формирование здорового коллектива. Планом предусматривается связь с родителями хоккеиста, учебными заведениями, партнерами организации.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Существуют разные методы воспитания: убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание. Для решения задач гуманитарно-духовного воспитания используют преимущественно методы убеждения и личного примера.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее значимым в формировании хоккеиста высокой квалификации является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объемные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий, таких как:

- торжественный прием вновь поступивших;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности учащихся;
- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание и саморазвитие хоккеиста. Самовоспитание включает принятие самим хоккеистом обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса качеств и свойств. Особое значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

Важнейшей составляющей воспитания хоккеистов является формирование принципов честной игры – «фэйр-плей». Раскрывая понятие «фэйр-плей», необходимо отметить, что ключевой задачей является создание безопасной и справедливой среды для всех участников хоккейного процесса. Уважение к игре, соперникам, тренерам, судьям, болельщикам – это важнейшая составляющая для формирования этой среды.

Основой стандартов, которые позволяют избавить хоккей от нарушений, приводящих к нанесению травм, запугиванию соперников, остановке роста спортивного мастерства и иным негативным последствиям. является:

- наличие в правилах вида спорта «хоккей» отдельных норм и разделов для разных возрастных категорий юных хоккеистов;
- неукоснительное применение судьями норм и стандартов судейства, с одной стороны, и уважительное отношение всех участников хоккейного сообщества к работе судей, с другой;
- обучение тренерами безопасной игре по правилам и уважению к соперникам, проведение профилактической работы (мероприятий) с целью недопущения нарушений правил и принципов «фэйр-плей», независимо от того, наказаны хоккеисты судьями в матче должным образом или нет;
- оказание родителями поддержки тренерам в вопросах обучения хоккеистов навыкам безопасной игры по правилам, а также взаимоуважению.

Ожидаемые результаты:

Целенаправленная систематическая работа по реализации комплекса мер по воспитанию хоккеистов в многолетней системе спортивной подготовки должна обеспечить:
- повышение роли системы общего и дополнительного образования в воспитании детей, а также повышение эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей»;
- повышение общественного авторитета и статуса педагогических работников, тренеров, иных специалистов, принимающих активное участие в воспитании детей;
- укрепление и развитие кадрового потенциала системы воспитания;
- доступность для всех категорий детей возможностей для удовлетворения их индивидуальных потребностей, способностей и интересов в занятиях хоккеем независимо от места проживания, материального положения семьи и состояния здоровья;
- создание условий для поддержки детской одаренности, развития способностей детей в хоккее и других видах спорта, в том числе путем реализации государственных, федеральных, региональных и муниципальных целевых программ, что должно сократить количество квалифицированных и высококвалифицированных спортсменов, уезжающих за рубеж;
- утверждение в детской среде, являющейся частью системы спортивной подготовки в хоккее, позитивных моделей поведения как нормы, развитие эмпатии, реализация принципов «фэйр-плей», как базовых этических установок при занятиях спортом и хоккеем, что приведет к сокращению количества случаев: спортивного травматизма, физического и психологического насилия;
- снижение уровня негативных социальных явлений, являющихся сегодня неотъемлемыми атрибутами спорта высших достижений, таких как: употребление и распространение допинга, нелегальное участие в ставках на исходы спортивных мероприятий, участие в договорных матчах, распространение инсайдерской информации с целью извлечения прибыли;

- повышение уровня информационной безопасности и грамотности детей, занимающихся хоккеем;
- снижение уровня антиобщественных проявлений со стороны детей.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	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; - 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	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	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,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, 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; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга вспорте и борьбу с ним.

«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со

стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования
	2. Родительское собрание: «Роль родителя в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
	3. Беседа со спортсменами на темы: - «Что такое допинг, исторический обзор проблемы «Допинга»; - «Ценности спорта. Честная игра».	1 раз в год	Проведения собрания собрание со спортсменами

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования
	2. Родительское собрание: «Роль родителя в процессе формирования антидопинговой культуры».	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.
	3. Беседа со спортсменами на темы: - «Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»; - «Наказание за нарушения антидопинговых правил»; - «Последствия допинга для здоровья»; - «Допинг и спортивная медицина»	1 раз в год	Проведения собрания собрание со спортсменами

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Прохождение онлайн-курса РУСАДА (онлайн обучение)	1 раз в год	Прохождение онлайн курса как неотъемлемой части системы антидопингового образования
	2. Семинар для спортсменов: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС»	1 раз в год	Просмотр видеоматериала или онлайн урока
	3. Беседа со спортсменами на темы: - «Профилактика допинга. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности»; - «Наказание за нарушения антидопинговых правил»; - «Последствия допинга для здоровья»; - «Допинг и спортивная медицина»	1 раз в год	Проведения собрания собрание со спортсменами

2.9. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка занимающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с учащимися учебно-тренировочного этапа (свыше двух лет подготовки), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская практика:

1. Термины и определения, принятые в хоккее.
2. Правила вида спорта «хоккей».
3. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».
4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.
5. Основные средства спортивной тренировки.
6. Содержание и виды физической подготовки.
7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
8. Структура годичного цикла спортивной подготовки.
9. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
10. Правила проведения подвижных, спортивных игр.
11. Виды и причины спортивного травматизма.
12. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.

Судейская практика:

1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.
2. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
3. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».
4. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.
5. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть

принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно 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, к ведению протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на данных этапах, должны принимать участие в судействе матчей (соревнований) в качестве судьи, арбитра, секретаря.

План освоения материала по виду подготовки (обучения) инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Месяц	Количество часов
Этап спортивной специализации (свыше двух лет)	1. Термины и определения, принятые в хоккее	Январь	2
	1. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки	Февраль	2
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.	Март	3
	1. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	Апрель	3
	1. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований 2. Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей» 3. Правила проведения подвижных, спортивных игр	Май	6
	1. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и спорта	Июль	2
	1. Основные средства спортивной тренировки	Август	3
	1. Содержание и виды физической подготовки	Сентябрь	3
	1. Структура годичного цикла подготовки	Октябрь	3
	1. Правила вида спорта «хоккей» 2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»	Ноябрь	3
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	Декабрь	2

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Месяц	Количество часов
Этап совершенствования спортивного мастерства до года	1. Виды и причины спортивного травматизма	Январь	3
	1. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	Февраль	2
	1. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «хоккей» в соответствии с всероссийской спортивной квалификацией	Март	3
	1. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»	Апрель	2
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности. 2. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	Май	4
	1. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»	Июль	2
	1. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций	Август	4
	1. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классом	Сентябрь	3
	1. Фиксация технических действий участников соревнований	Октябрь	3
	1. Правила вида спорта «хоккей»	Ноябрь	3
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	Декабрь	3

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Месяц	Количество часов
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	1. Виды и причины спортивного травматизма	Январь	2
	1. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	Февраль	2
	1. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «хоккей» в соответствии с всероссийской спортивной квалификацией	Март	3
	1. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»	Апрель	3
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности. 2. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	Май	3
	1. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»	Июль	4
	1. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций	Август	3
	1. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классом	Сентябрь	3
	1. Фиксация технических действий участников соревнований	Октябрь	3
	1. Правила вида спорта «хоккей»	Ноябрь	3
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	Декабрь	3

Этап спортивной подготовки	Тема освоения	Месяц	Количество часов
Этап высшего спортивного мастерства	1. Виды и причины спортивного травматизма	Январь	4
	1. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок	Февраль	4
	1. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «хоккей» в соответствии с всероссийской спортивной квалификацией	Март	4
	1. Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей»	Апрель	4
	1. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности. 2. Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности	Май	4
	1. Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей»	Июль	4
	1. Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций	Август	4
	1. Определение спортивного класса и статуса спортивного класса спортсменов, имеющих отклонение в состоянии здоровья, спортсменов-инвалидов, подтверждение соответствия спортсмена заявленным спортивным классом	Сентябрь	4
	1. Фиксация технических действий участников соревнований	Октябрь	4
	1. Правила вида спорта «хоккей»	Ноябрь	4
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	Декабрь	4

2.10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Целью **медико-биологических** мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею на, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных школ (клубов), направленных на защиту обучающихся от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций.

Медико-биологическое обеспечение системы спортивной подготовки юных хоккеистов имеет особенности, обусловленные как анатомо-физиологическими характеристиками организма, так и специфическим воздействием на него занятий хоккеем.

Медико-биологическое обеспечение хоккеистов при проведении спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, осуществляется медицинскими организациями в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Для реализации медико-биологического обеспечения спортсменов в период проведения спортивных мероприятий, организация, осуществляющая подготовку, формирует резерв лекарственных препаратов, медицинских изделий, биологически активных добавок и специализированных пищевых продуктов для питания хоккеистов.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами включает:

- снабжение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями, биологически активными добавками и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов;
- предоставление медицинскому персоналу медицинского, научного и иного оборудования, расходных материалов и инструментария.

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. Значительные, а порой и чрезмерные физические и психологические нагрузки в течение продолжительных периодов тренировок и соревнований, когда обучающийся находится, по сути, на грани своих функциональных возможностей, балансируя между желанной высшей формой спортивной готовности, опасностью перенапряжения систем организма и возникновением патологических явлений, делают крайне важной разработку способов нелекарственного постнагрузочного восстановления.

В настоящее время в спортивной практике выделяют следующие

восстановительные мероприятия: педагогические, медико-биологические, психологические, дополнительные (гигиенические, физические и др.).

1. Педагогические мероприятия:

- физические упражнения;
- методика тренировки;
- словесные методы (беседы и др.);
- наглядные методы.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе спортивной тренировки и выступлений на соревнованиях. Направлены на:

- рациональную организацию и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленностифизическихнагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональную организацию и построение различных межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгую индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья обучающегося, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

2. Медико-биологические мероприятия:

- фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса;
- психотерапевтические методы;
- питание;
- физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.);
- физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения);
- различные виды массажа и самомассаж;
- сауна, русская парная баня;
- кинезиотейпирование;
- магнитная терапия;
- Боуэн-терапия;
- рефлексотерапия.

Медико-биологические мероприятия включают:

- организацию рационального питания - одного из средств восстановления работоспособности, оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов,

минеральных солей, витаминов и микроэлементов;

- использование фармакологических препаратов способствующих интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах. Кроме этого при сокращенных межигровых интервалах за день-два до матча можно применять комплекс современных энергетических препаратов;

- физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм в хоккее служит массаж - общий, сегментарный и точечный.

3. Психологические мероприятия:

- диагностический контроль, коррекцию психологического состояния и профессионально значимых психофизиологических характеристик, обучающихся;
- диагностику, развитие и поддержание профессионально значимых характеристик и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, определяющих успешность соревновательной деятельности в хоккее;
- диагностику, профилактику и коррекцию неблагоприятных изменений психологического состояния, донозологических психосоматических и дезадаптационных расстройств обучающихся;
- психологическую реабилитацию после травм и заболеваний.

Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон.

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

4. Дополнительные средства:

- двигательный режим в повседневной жизни;
- личная гигиена;
- материально-техническая база;
- сочетание тренировки и отдыха;
- естественные факторы природы (закаливание и др.);
- занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

Гигиенические средства восстановления: соблюдение режима дня, учебно-тренировочных занятий, отдыха. Чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качество бортов и льда хоккейной арены), а также соблюдение спортсменами правил личной гигиены.

Физические (активные) средства восстановления.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения равносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе и в зале, вариативность тренировочных занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха:

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- переключение на другой вид деятельности в период активного отдыха – различные подвижные и спортивные игры;
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- прогулки (1-2 раза в месяц).

При применении восстановительных средств следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем

- локального. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом возраста спортсменов, конкретных физических и психических нагрузок, специфики этапа спортивной подготовки, состояния здоровья обучающихся, уровня их подготовленности, квалификации и индивидуальных особенностей.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

III. Система контроля

3.1. Задачи этапов подготовки (обучения):

Этап начальной подготовки:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

Этап совершенствования спортивного мастерства:

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

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

Этап высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнования

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:
- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "хоккей";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

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";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми 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, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им

соответствующего уровня спортивной квалификации.

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого хоккеиста высокой квалификации. Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-тренировочного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на конкретном этапе и в каждой возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации. Начиная с этапа спортивной специализации в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие как силы и выносливости, так и быстроты и гибкости. На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства несколько снижается объем скоростной подготовки, при этом существенно возрастают величины нагрузок скоростно-силовой направленности. Развитие координационных способностей происходит преимущественно в игровых или соревновательных упражнениях в тесном единстве с совершенствованием технических приемов, а также тактических взаимодействий хоккеистов – индивидуальных, групповых и командных.

Требования к технической подготовке хоккеистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры. Согласно классификации, признанной в теории и методике хоккея, принято выделять следующие классы технических приемов: техника передвижения на коньках, владение клюшкой, единоборства и другие. Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей, у юных хоккеистов из всех технических навыков гораздо быстрее формируются двигательные. Кроме того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. По мере освоения технических приемов происходит их автоматизация. Основное требование к процессу технической подготовки на данном этапе сводится к тому, что обучение должно осуществляться преимущественно в стандартных условиях. На этапе спортивной специализации техническая подготовка усложняется за счет использования комплексных технических упражнений (имеющих высокий уровень требований к функциональным возможностям) с противодействием партнеров. При совершенствовании способов передвижения на коньках акцентируют внимание на легкости и свободе движений. При обучении броскам важно следить за их правильным техническим выполнением, точностью и быстротой, в передачах акцент делается на их своевременности и точности. Обучая обводке и финтам, следует поощрять индивидуальность в их выполнении, связанную с анатомо-морфологическими и

психологическими особенностями юного хоккеиста. Основным требованием к технической подготовке на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства является улучшение показателей эффективности, стабильности и надежности технического мастерства. Особое требование к таким упражнениям – сохранение высокой скорости и качества технических приемов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации должна строиться на основе упражнений, базовой составляющей которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. Главный акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоении индивидуальных тактических действий. На этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий. На этапах высшего спортивного мастерства и спортивного совершенствования осуществляется работа, обеспечивающая повышение стабильности, надежности и эффективности индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий.

Решение основных задач тактической подготовки на этих двух этапах должно обеспечивать:

- обучение хоккеистов наиболее эффективно реализовывать свой двигательный потенциал в различных игровых ситуациях непосредственно в соревновательной деятельности;
- совершенствование способностей к быстрому переключению с одних тактических построений на другие, согласно ситуативным изменениям и действиям соперника.

Основным требованием к тактической подготовке на данных этапах многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между хоккеистами.

Тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);
- с помощью специальных тестов;
- на основе наблюдений за тренировочной и соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства хоккеистов.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки и спортивной специализации сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств хоккеиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;

- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На этапах высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства требования к психологической подготовке предполагают решение следующих дополнительных задач:
- содействие формированию спортивного коллектива и благоприятного психологического климата команды;
- совершенствование восприятия, развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства», «глубинного» зрения, восприятия движений;
- психологическая подготовка к конкретному матчу.

Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор (соревновательный период), просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка. Теоретическая подготовка должна быть органично связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки.

Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:
- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В теории и практике спорта различают следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в

конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризуемые отставленным тренировочным эффектом.

Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Педагогический контроль. По направленности и содержанию он охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физического и психического состояния, уровня технико-тактического мастерства и тактической подготовленности).

2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Самоконтроль состоит из простых, доступных всем методов наблюдения и складывается из учета следующих показателей: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, нарушение гигиенических норм, вес, пульс, дыхание, потоотделение и др. Учет данных самоконтроля проводиться юными спортсменами самостоятельно. На первых этапах вести дневник самоконтроля юному хоккеисту помогает тренер и врач. В дальнейшем они должны периодически (раз в неделю) проверять, как осуществляется спортсменом самоконтроль и ведение дневника.

Для ведения дневника самоконтроля необходима тетрадь, которую следует разграфить по показателям самоконтроля и датам.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация (проводится в форме тестирования) позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам Программы.

Результаты аттестации юных хоккеистов оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- обоснованность перевода обучающихся на следующий год или этап обучения (подготовки);
- насколько достигнуты прогнозируемые результаты освоения Программы

каждым ребенком (по этапу и году обучения).
- полноту освоения Программы спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация:
- в конце первого полугодия учебного года – диагностика уровня подготовленности;
- в конце учебного года – сдача контрольно-переводных нормативов для перевода на следующий год или этап подготовки.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце всего периода обучения с целью определения, соответствия результатов освоения Программы, заявленным задачам и планируемым результатам.

3.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (обучающихся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "хоккей" и включают:

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

Приложение N 6 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы НП	
			до 1 года	Свыше 1 года
1	Бег 20 м с высокого старта*	с	не более	
			4,5	4,3
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			135	150
3	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			15	18
4	Бег на коньках 20 м**	с	не более	
			4,8	4,5
5	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			17,0	16,5
6	Бег на коньках спиной вперед 20 м**	с	не более	
			6,8	6,5
7	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			13,5	13,0
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			15,5	15,3

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

Приложение № 7 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы ТГ	
			до 2 лет	свыше 2 лет
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более	
			5,5	5,2
2	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги*	см	не менее	
			160	185
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее	
			5	8
4	Бег 1 км с высокого старта*	мин, с	не более	
			5,50	4,60
5	Бег на коньках 30 м**	с	не более	
			5,8	5,5
6	Бег на коньках челночный 6х9 м**	с	не более	
			16,5	15,5
7	Бег на коньках спиной вперед 30 м**	с	не более	
			7,3	7,0
8	Бег на коньках слаломный без шайбы**	с	не более	
			12,5	12,0
9	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы**	с	не более	
			14,5	14,3
10	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более	
			42	40
11	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более	
			43	41

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

Приложение № 8 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы ССМ
1	Бег 30 м с высокого старта*	с	не более
			4,7
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ноги с приземлением на обе ноги*	м, см	не менее
			11,7
3	И.П. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук*	количество раз	не менее
			12
4	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела*	количество раз	не менее
			7
5	Бег 400 м с высокого старта*	мин, с	не более
			1,05
6	Бег 3 км с высокого старта*	мин	не более
			13
7	Бег на коньках 30 м**	с	не более
			4,7
8	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед **	с	не более
			25
9	Бег на коньках челночный 5х54 м**	с	не более
			48
10	Бег на коньках челночный в стойке вратаря***	с	не более
			40
11	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря***	с	не более
			39

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

Приложение № 9 к ФССП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив ВСМ
1	Бег 30 метров с высокого старта	с	не более 4,2
2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее 12
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 14
4	И.П. – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в и.п. со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	кол-во раз	не менее 20
5	Бег 400 м с высокого старта	мин, с	не более 1,03
6	Бег на 3000 м	мин	не более 12,30
7	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более 4,3
8	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более 22
9	Бег на коньках челночный 5х54 (для защитников и нападающих)	с	не более 45
10	Бег на коньках челночный (10х10) в стойке вратаря	с	не более 35
11	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более 35

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «СШ «Химик» _____ Г.В. Коротеев

Группа _____
Тренер _____
Дата _____

Контрольно-нормативные тесты
МБУ ДО «СШ «Химик» г. Воскресенск

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Наименование контрольного норматива										
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

Комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы для оценки общей, специальной физической, технической подготовки для лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом из ее этапов, разработанные на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс.

Упражнения для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки

Упражнение 1. Бег 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола

Упражнение 3. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Упражнение 4. Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 5. Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются

поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде, чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком..

Упражнение 6. Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 7. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 8. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Упражнения для зачисления и перевода на этап спортивной специализации

Упражнение 1. Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Упражнение 3. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом

кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Упражнение 4. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Упражнение 5. Бег 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. По пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Упражнение 6. Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 7. Бег на коньках челночный 6х9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Упражнение 8. Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 9. Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлении к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, расположенной на круге вбрасывания. Таким

образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойки справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 10. Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Упражнение 11. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа – центральная отметка по центру – точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева.

Упражнение 12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела.

Упражнения для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Упражнение 1. Бег 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 2. Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием

каждой из ног. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с последующим приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Упражнение 3. И.П. - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук. Определяет уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Упражнение 4. И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90 градусов), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (и.п.- сгибание – разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук и сгибание рук, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Упражнение 5. И.П. - ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в И.П. со штангой. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом собственной массы тела. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется полуприсед с последующим выпрямлением ног.

Упражнение 6. Бег 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Упражнение 7. Бег 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить испытуемым, что не следует стартовать слишком быстро, а пробегать дистанцию следует по возможности с равномерной скоростью. Во времени проведения теста постоянно сообщать испытуемым, сколько кругом или метров осталось пройти, а по пересечении линии финиша сообщить результат (испытуемый должен его запомнить).

Упражнение 8. Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости

пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 9. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к усу окружности точки конечного вбрасывания (ближний к линии ворот и борту) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и осуществляет бег по «малой восьмерке» (вокруг кругов конечного вбрасывания) лицом вперед. Затем на стартовой отметке делает поворот на 180 градусов и проходит туже дистанцию спиной вперед, финишируя на линии старта. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 10. Бег на коньках челночный 5х54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны от ворот) на расстоянии 2, 5 м образуя как бы два «коридора». Два испытуемый в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняет разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении. Финиш после прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот.

Упражнение 11. Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, и спиной вперед двигается к воротам. Далее выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, и также касаясь их. Далее выполняет тоже в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа - центральная отметка по центру - точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Упражнение 12. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится к левой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка находились за ним. Далее, достигнув места между усами круга конечного вбрасывания (дальних от бокового борта), делает переход в положение спиной вперед, объезжая по ходу движения другой круг конечного вбрасывания и двигается до правой штанги ворот. Затем, коснувшись штанги любой частью тела, начинает объезжать круги конечного вбрасывания в обратную сторону в той же последовательности. Завершается

тест финишируя спиной вперед касанием ворот любой частью тела. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий поэтапам и годам спортивной подготовки.

4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа начальной подготовки.

Таблица 39

Физическая подготовка	**Техническая подготовка**	**Тактическая (игровая) подготовка**
Этап начальной подготовки первого года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Динамическая гибкость	Повороты и переходы	Обманные броски и передачи
Базовые двигательные навыки	Бег скользящими шагами	Поиск лучшей позиции
Координация, равновесие	Старты лицом и спиной вперед	Подкат и опека
Быстрота простой двигательной реакции	Торможения и остановки	Резкие изменения направления движений
Быстрота сложной двигательной реакции	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	
	Обводка	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	
	Броски	
	Преследования и отбор шайбы	
Этап начальной подготовки второго года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Динамическая гибкость	Старты	Обманные броски и передачи
Базовые двигательные навыки	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Координация, равновесие	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Сложная моторика	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
Быстрота простой двигательной реакции	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика
Быстрота сложной двигательной	Техника приема, остановки и	Индивидуальная тактика в обороне

реакции	передачи шайбы на месте	
Меткость	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика нападения
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Выход из своей зоны
	Обводка	Зонная оборона
	Преследования и отбор шайбы	Вбрасывания
	Броски и удары	
Этап начальной подготовки третьего года обучения		
Статически-пассивная гибкость	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Статически-активная гибкость	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Координация, равновесие	Старты	Обманные броски и передачи
Сложная моторика	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Динамическая гибкость	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Меткость	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег спиной вперед	Выход из своей зоны
	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Зонная оборона
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика нападения
	Обводка	Групповая тактика в обороне
	Преследования и отбор шайбы	Вбрасывания
	Броски и удары	

Психологическая подготовка:
- Соблюдение режима дня, личная гигиена;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации.

Таблица 40

Физическая подготовка	**Техническая подготовка**	**Тактическая (игровая) подготовка**
Этап спортивной специализации первого года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Сложная моторика	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Меткость	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и	Групповая тактика в нападении

	шайбой в движении	
	Техника приема, остановки и перед шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Навыки вбрасывания
Этап спортивной специализации второго года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Сложная моторика	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Меткость	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Вбрасывания
		Игры в неравных составах
		Зонная оборона
		Удержание дистанции
		Выходы из своей зоны
Этап спортивной специализации третьего года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота простой двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота простой двигательной реакции	Старты	Обманные броски и передачи
Общая выносливость	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
Этап спортивной специализации четвертого года обучения		
Координация, равновесие	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота простой двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Быстрота сложной двигательной реакции	Старты	Обманные броски и передачи

Общая выносливость	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
Этап спортивной специализации пятого года обучения		
Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота сложной двигательной реакции	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
Общая выносливость	Старты	Обманные броски и передачи
Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Удержание дистанции
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в нападении
	Броски и удары	Групповая тактика в обороне
		Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах

Психологическая подготовка:
- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

4.1.3. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 41

Физическая подготовка	**Техническая подготовка**	**Тактическая (игровая) подготовка**
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Быстрота сложной двигательной	Скольжение на ребрах лезвий	Обманные движения телом

реакции	коньков	
Быстрота – комплексное развитие Скоростных способностей	Старты	Обманные броски и передачи
Общая сила	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
Общая выносливость	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
Специальная выносливость (скоростная)	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах

Психологическая подготовка:
- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

4.1.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа высшего спортивного мастерства.

Таблица 42

Физическая подготовка	**Техническая подготовка**	**Тактическая (игровая) подготовка**
Этап высшего спортивного мастерства		
Общая сила	Базовые технические навыки	Игра на ограниченном участке поля и на все поле.
Специальная выносливость (скоростная)	Скольжение на ребрах лезвий коньков	Обманные движения телом
	Старты	Обманные броски и передачи
	Торможения и остановки	Поиск лучшей позиции
	Бег скользящими шагами	Подкат и опека
	Повороты и переходы	Резкие изменения направления движений
	Бег спиной вперед	Индивидуальная тактика (финты и обманные действия)
	Техника владения клюшкой и шайбой на месте	Индивидуальная тактика в обороне
	Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Групповая тактика в нападении
	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Групповая тактика в обороне
	Броски и удары	Выходы из своей зоны
		Зонная оборона
		Вбрасывания
		Игры в неравных составах
		Удержание дистанции

Психологическая подготовка:
- Соблюдение режима дня;
- Ведение дневника самоконтроля;
- Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Техническая подготовка вратарей

Таблица 43

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ССМ ВСМ
Техника игры вратаря.										
1.	Обучение основной стойке вратаря	+								
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+								
3.	Передвижение на коньках (влево, вправо)	+	+	+						
4.	Т-образное скольжение (влево, вправо)	+	+	+	+					
5.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+						
6.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Повороты в движении на 180º, 360º в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля шайбы										
1.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо,	+								

	влево) на параллельных коньках									
2.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+							
3.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена	+	+	+						
4.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	+					
5.	Ловля шайбы на блин			+	+					
6.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+							
Отбивание шайбы										
1.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+							
2.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево), на параллельных коньках	+	+	+						
3.	Отбивание шайбы коньком	+	+	+						
4.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+						
5.	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+						
6.	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной		+	+	+	+				

	площадки									
7.	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)				+	+	+	+	+	+
Прижимание шайбы										
1	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+						
2	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении	+	+	+	+	+				
3	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+				
4	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Передача шайбы клюшкой по льду одной и двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
6	Передача шайбы подкидкой			+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной и двумя руками				+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных хоккеистов органически взаимосвязана с другими видами подготовки и проводится круглогодично в ходе учебно-тренировочного процесса. Она является важной составляющей системы подготовки хоккеистов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную, т.е. к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка проводится на протяжении всей многолетней подготовки хоккеистов. На ее основе решаются следующие задачи:

- воспитание личностных качеств спортсмена (идейность, убежденность, позитивное отношение к труду, патриотизм, любовь и преданность хоккею);
- формирование спортивного коллектива и психологического климата в нем (высокое чувство коллективизма, товарищеские взаимоотношения, сплоченность хоккеистов - необходимые условия успешного выступления

команды);
- воспитание волевых качеств (целенаправленному воспитанию волевых качеств способствуют упражнения повышенной трудности, требующие больших волевых усилий);
- развитие процессов восприятия (умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важнейшее качество хоккеиста);
- развитие процессов внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения.
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие оперативного (тактического) мышления;
- смелость и решительность;
- выдержка и самообладание;
- инициативность и дисциплинированность;

Специальная психологическая подготовка строится на основе общей психологической подготовки и направлена на решение следующих задач:
- осознание игроками значимости предстоящего матча;
- изучение условий предстоящего матча (время, место и другие особенности);
- изучение сильных и слабых сторон игры противника и подготовка к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим матчем; создание бодрого эмоционального состояния.

Построение психологической подготовки.

Виды, средства и методы психолого-педагогического воздействия имеют место на всех этапах многолетней подготовки юных хоккеистов. Вместе с тем на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования их значимость проявляется в большей степени.

На этих этапах при построении психологической подготовки, при определении ее направленности и содержания в отдельных периодах по периодам годичного цикла следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. В подготовительном периоде наибольшее внимание следует уделять общей психологической подготовке, таким разделам как:
- воспитание личностных качеств хоккеистов, развитие их спортивного интеллекта;
- развитие волевых качеств;
- формирование спортивного коллектива;
- развитие специализированного восприятия;
- развитие внимания, увеличение его объема и интенсивности, развитие способности;
- развитие оперативного мышления.

2. В соревновательном периоде акцент делается на повышение

эмоциональной устойчивости, самообладания, способности настраиваться на предстоящий матч и выступать в состоянии мобилизационной готовности, на развитие тактического мышления.

3. В переходном периоде ведущую роль занимают средства и методы нервнопсихического восстановления.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника, на комплексе заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

4.1.5. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**480/960**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	45/90	август	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	45/90	август сентябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	45/90	август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	45/90	октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	45/90	ноябрь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	45/90	сентябрь октябрь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	90/180	декабрь январь февраль март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	45/90	март февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	60/120	Сентябрь январь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше двух лет обучения:**	**2460/2820**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	280/320	июль, апрель / июль	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	280/320	август	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	280/320	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	280/320	октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	220/260	ноябрь	Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	280/320	декабрь	Понятие. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого

	техники вида спорта			спортивного результата.
	Психологическая подготовка	280/320	январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	280/320	февраль	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	280/320	март / март-апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**3120/4260**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	520/710	июль-август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	520/710	август-сентябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	520/710	октябрь-ноябрь	Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	520/710	декабрь-январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	520/710	февраль-март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	520/710	март-апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**4920**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	1320	июль-август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	900	сентябрь-октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	900	ноябрь-декабрь	Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	900	январь-февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	900	март-апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

	функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;
- определение амплуа и специализации хоккеистов рекомендуется начинать с 10-12-летнего возраста;
- установлено, что с 10-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста;
- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативности мышления, технической оснащенности, тактической и теоретической подготовленности, психологической устойчивости, игровому интеллекту.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств и при соответствующем уровне специальной физической подготовленности.

Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа.

Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышении силовых возможностей.

Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В то же время, принимая во внимание тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, принимающий во внимание индивидуальные особенности хоккеиста.

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

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Организация спортивной подготовки хоккеистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельную форму проведения занятий, поскольку она является мощным фактором развития хоккеиста, как в личностном, так и в профессиональном отношении. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу.

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в академических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

VI. Требования к кадровым и материально-техническим условиямреализации этапов спортивной подготовки и информационно-методическим условиям.

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

6.2 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):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 45);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для осуществления спортивной подготовки.

Таблица № 45 Приложение № 10 к ФССП

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Законодательство и нормативно-правовое обеспечение

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
2. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 01.05.2019) // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
3. Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
5. Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
6. О внесении изменений в порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта от 12.09.2013 № 731 [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.03.2019 № 187 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
7. Об утверждении общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2016 г. № 947 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
8. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
9. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 // Консультант Плюс. - URL: http://www. consultant.ru.
10. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации

[Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. - URL: http://www. consultant.ru.
11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_73038/.
12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_ LAW_140174/.
13. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» // Режим доступа: http://www. consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_162179/.
14. Распоряжение Правительства РФ от 17.10. 2018 г. № 2245 - р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года и плана мероприятий по ее реализации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_LAW_309457/.
15. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 № 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_321869/.
16. Приказ Минтруда от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждения уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146970/.
17. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (Зарегистрировано в Минюсте России 31.10.2013 № 30281) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_154070/.
18. Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 637 «Об утверждении примерной формы договора оказания услуг по спортивной подготовке» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.10.2013 № 30130) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/ document/cons_doc_LAW_326640/.
19. Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30531) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_ LAW_155299/.
20. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522) [Электронный

ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_ LAW_160002/.
21. Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2015 № 40158) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_190922/.
22. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.04.2016 № 41679) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/ cons_doc_LAW_196549/.
23. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_ LAW_203315/.
24. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278297/.
25. Приказ Минспорта России от 31.05.2018 № 506 «Об утверждении порядка разработки общероссийскими спортивными федерациями правил вида спорта или видов спорта и представления их на утверждение» (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2018 № 51752) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www. consultant.ru/document/cons_doc_LAW_303970/.
26. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16.10.2022 г. № 997 (зарегистрировано в Минюсте России от 16.12.2022 г. рег. № 71578).
27. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 N 1267 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
28. Приказ Минспорта России от 18.08.2021 N 644 "Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

Теория и методика спортивной тренировки

1. Бомпа Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева. - [3-е изд.]. - М.: Спорт, 2016 г. - 385 с.
2. Григорьева И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса [Текст] / Д. Н. Черноног, ред.: Ю. Д. Нагорных, И. И. Григорьева.
- М.: Спорт, 2016 г. - 297 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст]: монография / Ю. В. Верхошанский. - 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2013 г. - 214 с.

4. Занковец В. Э. Энциклопедия тестирований: монография [Текст] / В. Э. Занковец. - М.: Спорт, 2016 г. - 457 с.
5. Иссурин В. Б. Координационные способности спортсменов [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2019 г. - 208 с.
6. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2016 г. - 464 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010 г. - 320 с.
8. Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников [Текст] / В. И. Лях. - М.: Спорт, 2019 г. - 128 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] /Л. П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991 г. - 543 с.
10. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. - М.: Спорт, 2019 г. - 656 с.
11. Команов В. В. Резервы тренерского мастерства [Текст] / В. В. Команов. - М.: Спорт: Человек, 2017 г. - 144 с.
12. Якимов А. М. Основы тренерского мастерства: учеб. пособие [Текст] / А. М. Якимов. – 2-е изд. - М.: Спорт, 2015 г. - 177 с.

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

1. Горский Л. Игра хоккейного вратаря [Текст] / Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 1974 г. - 143 с.
3. Горский Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. - М.: Физкультура и спорт, 1981 г. - 224 с.
4. Букатин А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп [Текст] / А. Ю. Букатин. - М.: Федерация хоккея России, 1997 г. - 24 с.
5. Букатин А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2000 г. - 182 с.
6. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Лабиринт Пресс, 2004 г. - 352 с.
7. Вестник Федерации хоккея России [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015 г. - 96 с.
8. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015 г. - 80 с.
9. Вестник Федерации хоккея России № 3 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. - М.: Человек, 2015 г. - 88 с.
10. Вестник Федерации хоккея России № 4 [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. - М.: Человек, 2015. - 80 с.
11. Волков В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12 - 6 лет): учеб. пособие [Текст] /В. С. Волоков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014 г. - 140 с.

12. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации: учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2011 г. - 220 с.
13. Ишматов Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014 г. - 144 с.
14. Колосков В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. - М.: Физкультура и спорт, 1981 г. - 200 с.
15. Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1982 г. - 271 с.
16. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. - НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб.: [б. и.], 2013 г. - 175 с.
17. Михно Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей: учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. - Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт - Петербург. - СПб., - 2016 г. - 147 с.
18. Михно Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. - СПб. 2017 г. - 616 с.
19. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018 г. - 60 с. - Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/3d3/2018. Filosofiya_i_bazovye_printsipy.pdf.
20. Национальная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» / Красная Машина. - М.: Просвещение, 2020 г. - 320 с.
21. Никонов Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря [Текст] / Ю. В. Никонов. - Минск: «Полымя», 1999 г. - 272 с.
22. Никонов Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учеб. пособие [Текст] / Ю. В. Никонов. - Минск: Асар, 2008 г. - 320 с.
23. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014 г. - 576 с.
24. Планы - конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс]. - М.: Просвещение, 2018 г. - 28 с. - Режим доступа: https://fhr. ru/upload/iblock/7b1/2018. _Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mla dshe.pdf.
25. Планы - конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс]. - М: Просвещение, 2018 г. - 28 с. - Режим доступа: https:// fhr. ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_ trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_ mladshe. pdf.
26. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс].- М.: Просвещение, 2018 г.- 31 с.

Режимдоступа:https://fhr.ru/upload/iblock/72f/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_ dlya_trenerov.Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe. pdf (дата обращения 04.04.2020).
27. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс].- М.: Просвещение, 2018 г.- 30 с.: ил. - Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/fe1/2018._Prakticheskoe_rukovodstvo_dlya_trenerov._ Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_ mladshe. pdf.
28. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду.
Возрастная группа «8 и младше». - М.: Просвещение, 2018 г. - Режим доступа: https://fhr. ru/ upload/iblock/c7e/2018._Primernyy_uchebnyy_plan_ trenirovochnykh_zanyatiy_na_ldu.Vozrastnaya_gruppa_8_ let_i_mladshe. pdf.
29. Пучков Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства [Текст] /Н. Г. Пучков. - СПб. : «Издательский Дом «Нева», 2002 г. - 287 с.
30. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: [норматив. правовые и программно - метод. документы, практ. опыт, рекомендации] / А. В. Царик. - 5-е изд., доп. и испр. - М.: Спорт, 2018 г. - 1144 с. - Режим доступа: https://rucont. ru/efd/682611.
30. Савин В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. - М.: Редакционно - издательский отдел РГАФК, 2002 г. - 62 с.
31. Савин В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. - М.: Издательский центр «Академия», 2003г. - 400 с.
32. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. Ч. 1. Ступень А; Ч. 2. Ступень В; Ч. 3. Ступень С; Ч. 4. Ступень D [комплект] [Электронный ресурс] / ред.: Ю. В. Королев, пер.: Л. А. Зарахович. - М.: Человек, 2012 г. - 348 с. Режим доступа: https://rucont. ru/efd/641346.
33. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. - М.: Лабиринт Пресс, 2004 г. - 352 с.
2. Климин В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. - М.: Физкультура и спорт, 1982 г. - 271 с.
34. Михно Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. - СПб.: [б. и.], 2017г. - 616 с.
35. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. - М.: Просвещение, 2018 г. - 60 с.
36. Никонов, Ю. В. Игра и подготовка хоккейного вратаря / Ю. В. Никонов. - Минск: «Полымя», 1999 г. - 272 с.
37. Никонов Ю. В. Подготовка юных хоккеистов: учебное пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Асар, 2008 г. - 320 с.
38. Никонов Ю. В. Физическая подготовка хоккеистов: методическое пособие / Ю. В. Никонов. - Минск: Витпостер, 2014 г. - 576 с.

39. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: https://fhr.ru/ hockey-of-russia/docs/.
40. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: https://fhr.ru/ hockey-of-russia/docs/.
41. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «10 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: https://fhr.ru/ hockey-of-russia/docs/.
42. Практическое руководство для тренеров. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: https://fhr.ru/ hockey-of-russia/docs/.
43. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. - URL: https://fhr.ru/hockey-of-russia/docs/.
44. Филатов В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие / В. В. Филатов. - СПб.: [б. и.], 2014 г. - 145 с.
45. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. - М.: Человек, 2012 г. - 348 с.
46. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич. - Хабаровск: ДВГАФК, 2013 г. - 96 с.

Медико-биологическое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Граевская Н. Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия: учеб. пособие [Текст] / Т. И. Долматова, Н. Д. Граевская. - М.: Спорт: Человек, 2018 г. - 712 с.
2. Детская спортивная медицина: учеб. пособие[Текст] / под ред.: Т. Г. Авдеева, И. И. Бахрах. - 4-е изд., испр. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2007 г. - 320 с.
3. Кулиненков О. С. Медицина спорта высших достижений [Фармакология, психология, физиотерапия, диета, биохимия, восстановление: монография [Текст] / О. С. Кулиненков. - М.: Спорт, 2016 г. - 321 с.
4. Медико-биологическое обеспечение подготовки хоккеистов: монография [Текст] / Л. М. Гунина [и др.] - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Спорт, 2020 г. - 360 с.
5. Медико-биологические термины в спорте: словарь-справочник /под ред.: А. В. Дмитриев. - М.: Спорт, 2019 г. - 336 с.
6. Миллер Л. Л. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / Нац. гос. ун - т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Л. Л. Миллер. - М.: Человек, 2015 г. - 185 с.

7. Ландырь А. П. Тесты с дозируемой физической нагрузкой в спортивной медицине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / А. П. Ландырь, Е. Е. Ачкасов, И. Б. Медведев. - М.: Спорт: Человек, 2019 г. - 256 с.
8. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее [Текст] / И. В. Левшин [и др.]. - М.: Спорт, 2016г. - 153 с.
10. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Текст] /А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8 - е изд. - М.: Спорт, 2018 г. - 624 с.
11. Спортивная медицина: учеб. пособие [Текст] / под ред. В. А. Епифанова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006 г. - 336 с.
12. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учеб. пособие / Л. В. Михно [и др.]. - Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Высш. школа тренеров по хоккею. - 2 - е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016 г. - 169 с.
13. Фудин Н. А. Медико-биологические технологии в физической культуре и спорте: монография [Текст] /Н. А. Фудин [и др.]. - М.: Спорт: Человек, 2018г. - 320 с.
14. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин [и др.]. - М.: Спорт, 2016 г. - 153 с.
15. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2016 г. - 169 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Андриянова Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. - Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017 г. - 73 с.
2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред.: Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. - М.: Спорт: Человек, 2019 г. - 288 с.
3. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина; ред. и вступ. слово С. В. Алексеева. - М.: Проспект, 2016 г. - 129 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Неверкович С. Д. Интерактивные технологии подготовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. - М.: Спорт: Человек, 2018 г. - 288 с.
2. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. - М.: Советский спорт, 2013 г. - 280 с.
3. Губа, В. П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В. П. Губа, В. В. Маринич. - М.: Спорт, 2016 г. - 233 с.

Спортивный отбор

1. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на примере футбола и хоккея): монография (2 - е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно. - СПб. – 2018 г. - 150 с
2. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Текст] / В. П. Губа. - М.: Советский спорт, 2012 г. - 384 с.
3. Иссурин В. Б. Спортивный талант: прогноз и реализация: монография [Текст] / В. Б. Иссурин. - М.: Спорт, 2017 г. - 240 с.
3. Кузьменко Г. А. Концепция интеллектуального развития подростков в детско-юношеском спорте: монография [Текст] / Г. А. Кузьменко. - Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017 г. - 212 с.
4. Павлова Н. В. Отбор и ориентация юных хоккеистов в системе многолетней спортивной подготовки [Текст] / Н. В. Павлова, О. С. Антипова. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2016 г. - 51 с.
5. Сергиенко Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2013 г. - 1056 с.
6. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. - М.: Человек, 2011 г. - 161 с.
7. Тимакова Т. С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: [монография] [Текст] / Т. С. Тимакова. - М.: Спорт, 2018 г. - 288 с.

Психологическая подготовка

1. Довжик Л. М. Психология спортивной травмы: монография [Текст]/ Л. М. Довжик, К. А. Бочавер. - М.: Спорт, 2020. - 256 с.
2. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие [Текст]/ Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2012. - 312 с.
3. Малкин, В. Спорт - это психология [Текст] / В. Малкин, Л. Рогалева. - М.: Спорт, 2015. - 177 с.
4. Мельник Е. В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов [Текст] / Е. В. Мельник, В. Г. Сивицкий, Н. И. Боровская. - М.: Спорт: Человек, 2020. - 192 с.
5. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: монография [Текст] / А. Н. Веракса [и др.]. - М.: Спорт, 2016. - 209 с.
6. Полозов А. А. Модули психологической структуры в спорте: монография [Текст] / А. А. Полозов, Н. Н. Полозова. - М.: Советский спорт, 2009 г. - 148 с.
7. Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка [Текст] / А. В. Радионов. - М.: Федерация хоккея России, 1997. - 26 с.
8. Сафонов В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха: [монография] [Текст] / В. К. Сафонов. - М.: Спорт, 2017. - 288 с.

9. Тунис, М. Психология вратаря [Текст] / М. Тунис. - М.: Человек, 2010. - 129 с.
10. Юров И. А. Психофизиологические свойства спортсменов: учеб. пособие [Текст] / И. А. Юров. - М.: РУСАЙНС, 2018. - 184 с.

Спортивный менеджмент

1. Алексеев, С. В. Правовые основы профессиональной деятельности в спорте: учебник [Текст] / С. В. Алексеев. – 2-е изд., испр. и доп. - М.: Спорт, 2017. - 672 с.
2. Алексеев, С. В. Спортивный менеджмент. Регулирование организации и проведения физкультурных и спортивных мероприятий: учебник [Текст] / под ред.: П. В. Крашенинников, О. Е. Кутафина, С. В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ - ДАНА, 2015. - 688 с.
3. Алтухов С. Ивент - менеджмент в спорте. Управление спортивными мероприятиями: учеб. пособие [Текст] / С. Алтухов. - М.: Советский спорт, 2013 г. - 208 с.
4. Михно Л. В. Основы хоккейного менеджмента [Текст] / Л. В. Михно, Б. Н. Винокуров, А. Т. Марьянович. — СПб.: ООО «Издательство Деан», 2004 г. — 352 с.
5. Никитушкина Н. Н. Управление методической деятельностью спортивной школы метод. пособие [Текст] / Н. Н. Никитушкина, И. А. Водянникова. - М.: Советский спорт, 2012 г. - 200 с. 6. Починкин А. В. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие [Текст] / А. В. Починкин. - М.: Спорт, 2017. - 385 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. https://www.minsport.gov.ru
2. https://www.fhr.ru
3. http://www.lesgaft.spb.ru
4. http://lib.sportedu.ru/
5. https://www.iihf.com/
6. https://www.hockeycanada.ca/en-ca/home
7. https://www.usahockey.com/
8. https://www.sihf.ch/

Мобильные приложения

1. «Тактическая панель: хоккея»
2. HockeyCoachVision – PlayerM
3. HockeyCanadaNetwork
4. USA HockeyMobileCoach
5. HockeyCoachPro
6. HockeyTacticLite
7. HockeyWhiteBoard
8. HockeySkills

Приложение 1

Термины и определения

1. Автоматизм - характеристика вполне освоенного действия, выполняемого механично.
2. Агрессивность - индивидуальное поведение спортсмена в соревновательной деятельности, отмечающееся смелостью, решительностью и активностью.
3. Адаптация - процесс приспособления человека к факторам внешней и внутренней среды; процесс приспособления организма спортсмена к изменяющимся условиям его функционирования.
3. Амбидекстрия - способность человека в равной степени эффективно владеть левыми и правыми конечностями при выполнении двигательных действий.
4. Анализатор - анатомо-физиологическое образование центральной и периферической нервной системы человека, воспринимающее и анализирующее различные раздражения. Различают вестибулярный, двигательный, зрительный и слуховой анализаторы.
5. Антиципация - способность спортсмена предвидеть (предугадывать) развитие ситуации, действие соперника или партнера, движение спортивного снаряда до их реального осуществления.
6. Атака - технико-тактическое действие, направленное на взятие ворот противника. Одна из разновидностей - контратака, характеризуемая быстрым переходом от обороны к атаке с тем, чтобы противник не успел организовать оборонительные действия. Виды атак: длинные и короткие, с хода и позиционные.
7. Атлетизм - система физических упражнений, направленная на всестороннюю силовую подготовку.
8. Бросок шайбы - технико-тактический прием игры «хоккей», направленный на поражение ворот противника.
9. Буллит - в хоккее назначаемый судьей штрафной бросок в ворота провинившейся команды.
10. Внимание - направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида; психическая функция спортсмена, выражающаяся в его сосредоточенности на реальных объектах (движении шайбы, партнера, игрока соперника).
11. Выносливость - это генетически обусловленная в развитии способность, позволяющая человеку длительно выполнять какую–либо деятельность без снижения ее эффективности.
12. Ведение шайбы - технико-тактический прием, который заключается в целенаправленном перемещении шайбы крюком клюшки по льду.
13. Восприятие - психический процесс, обеспечивающий ориентировку

хоккеиста в сложной игровой обстановке и зависящий от объема поля зрения (периферическое зрение) и глубинного зрения.
14. Давление силовое - технико-тактическое действие команды в зоне нападения, направленное на отбор шайбы с последующей атакой ворот соперника.
15. Дисциплина игровая - корректное поведение игроков команды в ходе матча, а также строгое выполнение игроками, звеньями и командой в целом разработанного плана и установочных заданий.
16. Замена игроков - один из приемов управления игровой деятельностью хоккеистов в команде.
17. Индивидуализация - планирование и проведение спортивной тренировки в соответствии с индивидуальными (в том числе возрастными) особенностями хоккеиста для повышения эффективности процесса подготовки.
18. Интенсивность нагрузки - степень напряженности работы, определяемая преимущественно частотой сердечных сокращений (ЧСС).
19. Интуиция игровая - способность хоккеиста ориентироваться в игре, предугадывать развитие ситуаций в ходе матча.
20. Качества волевые - проявление воли спортсменом в процессе тренировочной и соревновательной деятельности: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, инициативности и дисциплинированности.
21. Качества физические - двигательные способности спортсмена: силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость.
22. Комбинация - групповые взаимодействия хоккеистов в атаке, направленные на достижение преимущества над соперником в различных участках хоккейного поля.
23. Контроль комплексный - измерение и анализ показателей состояния и подготовленности хоккеистов с различных сторон, а также показателей их соревновательной и тренировочной деятельности на основе использования педагогических, психологических, медико-биологических, социометрических и других методов.
24. Координация движений - согласованность и упорядоченность движений отдельных частей тела спортсмена, позволяющие с наименьшей тратой энергии выполнить действия (упражнения) легко и свободно.
25. Маневр скоростной - технико-тактическое действие, связанное с передвижением хоккеиста на коньках с целью создания более выгодной игровой ситуации.
26. Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.
27. Методика обучения, тренировки - совокупность организационно-методических форм, методов, упражнений, направленных на обучение и совершенствование двигательных действий, формирование двигательных навыков, развитие двигательных качеств.
28. Микроцикл - малый цикл тренировки продолжительностью от двух до

десяти дней.
29. Моделирование - разработка модели-образца отдельного двигательного действия спортсмена, тактики игры в атаке и обороне, тренировочного процесса и др.
30. Модель - схематическое, часто упрощенное представление устройства, объекта или процессов.
31. Обводка - комплексный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в игровом эпизоде. Применяется с целью обострения игры, создания численного превосходства в игре и на отдельных участках хоккейного поля.
32. Передача шайбы - важный технико-тактический прием, направленный на организацию взаимодействий в команде в рамках определенных тактических построениях в атаке.
33. Перетренированность - патологическое состояние спортсмена, характеризующееся значительным снижением работоспособности и психической депрессией.
34. Переутомление - состояние организма, характеризующееся увеличением продолжительности восстановительных процессов после тренировочных и соревновательных нагрузок.
35. Прессинг - система активной обороны, заключающаяся в плотной опеке соперника по всему полю.
36. Профилактика травм - предупреждение травматизма путем рациональной организации тренировочного процесса, качественной разминки, использования защитных средств и проведения восстановительных мероприятий.
37. Техника - совокупность специальных игровых приемов, выполняемых для успешного осуществления игровой деятельности.
38. Толерантность - терпимость к различным мнениям, воздействиям неблагоприятных эмоциональных факторов, в том числе связанных с соревновательной борьбой.
39. Тонус - степень активности жизнедеятельности.
40. Тренажер - устройство, предназначенное для повышения эффективности тренировочного процесса.
41. Тренировка - педагогический процесс, направленный на воспитание физических и психических качеств, формирование двигательных навыков. Является составной частью процесса подготовки хоккеиста.
42. Тренируемость - способность организма адаптироваться к определенной нагрузке.
43. Тест - это измерение (или испытание) стандартной формы, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.
44. Управление - сложная форма интеллектуальной деятельности, определяющая стратегию развития, рост спортивных результатов.
45. Физическое развитие - это процесс становления и измерения морфофункциональных свойств и способностей в процессе индивидуальной жизни человека.