

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШОР ХИМИК»

Коротеев Г.В.



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Химик»

## **Рабочая программа**

**Учебно-тренировочная группа спортивной специализации  
свыше двух лет обучения**

Срок реализации программы: 1 год

Сведения о разработчиках программы:

Игнатов И.Н, Дякивнич И.А., Привалов В.Н.,  
Черных А.А., Сырцов Г.Н., Ерохов А.С.,  
Здесенков Д.А., Биккиняев А.Ю., Крутов Е.А.,  
Дрындин В.В., Горев Е.М., Карлин И.М.

Воскресенск  
2025 г.

## 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 относится 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 относятся 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).

## **I. 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 Московской области, 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 материала 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 10 до 12 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 Московской области, «Регион-Центр» 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.

## **II. Характеристика Программы**

### **2.1. 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.

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные**

**границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц,  
проходящих спортивную подготовку в группах на этапах  
спортивной подготовки.**

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

Наполняемость состава группы может определяться на основании 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
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	11-12
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	17-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%0	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	31-32

### **2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)
	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	18
Общее количество часов в год	936

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

### **2.4.1. 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.

## 2.4.2. Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше двух лет
<b>Юноши (мужчины)</b>	
Контрольные	3
Отборочные	-
Основные	1
Игры	36

**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)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	<b>94:00</b>	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	4:00	5:00	6:00	8:00	12:00	18:00	11:00
Специальная физическая подготовка	<b>102:00</b>	10:00	10:00	10:00	10:00	11:00	8:00	10:00	10:00	8:00	0:00	5:00	10:00
Соревнования	<b>108:00</b>	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	15:00	12:00	3:00	0:00	0:00	6:00
Техническая подготовка	<b>112:00</b>	5:00	5:00	5:00	5:00	6:00	6:00	5:00	6:00	8:00	41:00	14:00	6:00
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<b>188:00</b>	17:00	17:00	17:00	18:00	19:00	16:00	19:00	15:00	16:00	0:00	15:00	19:00
Инструкторская и судейская практика	<b>32:00</b>	3:00	3:00	3:00	2:00	2:00	2:00	2:00	3:00	7:00	0:00	2:00	3:00
Медицинские, медико-биологические, восстановленные мероприятия, тестирование и контроль	<b>300:00</b>	25:00	25:00	25:00	25:00	25:00	24:00	25:00	23:00	28:00	25:00	24:00	26:00
<b>Итого</b>	<b>936:00</b>	<b>78:00</b>	<b>78:00</b>	<b>78:00</b>	<b>78:00</b>	<b>81:00</b>	<b>72:00</b>	<b>81:00</b>	<b>75:00</b>	<b>78:00</b>	<b>78:00</b>	<b>78:00</b>	<b>81:00</b>

### 2.4.3. 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 специфических технических приемов, тактических схем 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.), характеризующаяся 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.

#### **2.4.4. 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, отсроченный 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.

#### **2.4.5. 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.

## **2.5. 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 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 избавиться 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.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к</li> </ul>	В течение года

		<p>организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> </ul>	В течение года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Область, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>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.</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной</li> </ul>	В течение года

		подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте 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
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 со спортсменами

## 2.7. 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.

### **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»	Ноябрь	3

	2. Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»		
	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом	Декабрь	2

## **2.8. 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 направленности физических нагрузок 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 индивидуализацию 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, донологических 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):**

**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;

#### **3.2. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

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.

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 спортивной специализации в тренировочный процесс включаются средства физической подготовки, направленные на развитие как силы и выносливости, так и быстроты и гибкости. 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 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.

Тактическая подготовка на этапе спортивной специализации происходит постепенное увеличение количества упражнений, включающих элементы групповых тактических действий.

Решение основных задач тактической подготовки на данном этапе должна 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 данном этапе 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 этапе 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.

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 видефрагментов 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, характеризующие 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 проводится юными спортсменами самостоятельно.

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

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



## **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 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.** 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 5.** 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 6.** Бег на коньках челночный 6x9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится 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 7.** 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 8.** Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению 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 9.** 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 10.** 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 11.** 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.

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей».

##### 4. 1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам и годам спортивной подготовки.

##### 4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий этапа спортивной специализации.

Физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая (игровая) подготовка
<b>Этап спортивной специализации третьего года обучения</b>		
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

Психологическая подготовка:

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

### Техническая подготовка вратарей

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								ССМ ВСМ
<b>Техника игры вратаря.</b>											
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 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
9.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков от льда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>Ловля шайбы</b>											
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	+	+							
<b>Отбивание шайбы</b>										
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)				+	+	+	+	+	+
<b>Прижимание шайбы</b>										
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, надёжность действий, помехоустойчивость;
- боевым духом спортсмена, который обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

4.1.2.

## Учебно-тематический план

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/свыше двух лет обучения:</b>	<b>2460/2820</b>		
	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.

## **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:

- 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;

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

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.

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 учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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. 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 // КонсультантПлюс. - 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/](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/](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/](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/](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/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_321869/).

16. Приказ Минтруда от 12.04.2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификации в целях разработки проектов профессиональных стандартов» [Электронный ресурс] // Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_146970/](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/](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/](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/](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/](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/](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/](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/](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/](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/](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](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\\_mladshe.pdf](https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018_Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy_Vozrastnaya_gruppa_10_let_i_mladshe.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](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](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](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](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: «Польмя», 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. Водяникова. - 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