



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Костромской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона  
Александра Вячеславовича Голубева»**



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ ДО КО «СПОР им. А.В. Голубева»  
**О.В. Ченцов**  
2023 г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом»**

Федеральный стандарт  
Приказ Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 31 октября 2022 №870 об  
утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом»

Срок реализации Программы – без  
ограничений  
Год составления Программы – 2023  
Разработчики:  
тренер – А.Г. Ипполитов  
инструктор-методист ФСО – В.А.  
Смирнова

Кострома 2023 г.



**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Костромской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва имени олимпийского чемпиона  
Александра Вячеславовича Голубева»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО КО «СШОР им. А.В. Голубева»

\_\_\_\_\_ О.В.Ченцов

\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом»**

Федеральный стандарт  
Приказ Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 31 октября 2022 №870 об  
утверждении федерального стандарта  
спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей с мячом»

Срок реализации Программы – без  
ограничений

Год составления Программы – 2023

Разработчики:

тренер – А.Г. Ипполитов

инструктор-методист ФСО – В.А.

Смирнова

Кострома 2023 г.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккея с мячом, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 года № 870 (далее – ФССП).

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.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-тренировочный	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	подготовки		этап (этап спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Юноши (Мужчины)</b>						
Контрольные	-	1	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	-	10	15	20	25
<b>Девушки (Женщины)</b>						

Контрольные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5	5

### **Годовой учебно-тренировочный план** (приложение № 1 к программе)

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).

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

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

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

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

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

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

**Календарный план воспитательной работы** (приложение № 2 к программе).

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (приложение № 3 к программе).

### **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач СШ является подготовка хоккеистов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе подготовки. Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия. Овладение

принятой в хоккее с мячом терминологией, командным голосом для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; владение основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Наблюдение за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, умение находить ошибки и исправлять их. Подбор упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера, демонстрация технических приемов. Участие в судействе. Правила соревнований и их организация. Права и обязанности игроков, тренеров команд. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности проведения соревнований «Плетеный мяч». Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов соревнований. Форма и порядок предоставления отчетов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Ведение дневника самоконтроля: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, результатов тестирований, анализ выступлений в соревнованиях.

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

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую и педагогическую направленность. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный

*Этапный контроль* определяет изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

*Текущий контроль* - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий. Это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики.

*Оперативный контроль* позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий. Основными задачами МБО школ являются:

- контроль состояния здоровья юных спортсменов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация обучающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга

МБО осуществляют силами медицинского персонала школ и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы рекомендуется предусматривать:

- 1) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ не менее 1 раз в течение учебного года;
- 2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
- 3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;
- 4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.



•Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

•Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

•Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

•Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

•Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

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

•Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

•Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

•Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

-Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

-Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

-Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

-Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

-Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

-Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

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

-Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

-Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

-Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

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

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

### **III. Система контроля**

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

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

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

-выполнить план индивидуальной подготовки;

-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

-ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

### **Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3.	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			11,5      12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			5.50      6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13      7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4      +5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,3      9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140      130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4      10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05      8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18      9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5      +6
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7      9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160      145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,2      10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.40      11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24      10
3.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6      +8
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,8      8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190      160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39      34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более
			15,35      16,30

4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12.30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.30
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2.	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.9.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	



	положения лежа на спине (за 1 мин)		48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Челночный бег на коньках 6x18 м	с	не более	
			23,2	25,0
3.2.	Бег на коньках на 60 м	с	не более	
			8,0	9,2
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки: для учебно - тренировочного этапа свыше 3 лет наличие спортивных разрядов – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», для этапа совершенствования спортивного мастерства наличие спортивного звания – «второй спортивный разряд», для этапа высшего спортивного мастерства наличие спортивного разряда – «первый спортивный разряд».

#### **IV. Рабочая программа**

##### **Программный материал для теоретических и практических занятий Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка рассматривается как своеобразная база повышения физической, технико-тактической и психологической подготовленности юных хоккеистов как неотъемлемая часть процесса их совершенствования в ходе многолетней подготовки. Поэтому к проведению теоретических занятий не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны игроков. Спортсмен должен знать как, какими средствами можно улучшить или разнообразить свои действия.

*Беседа* - форма общения тренера с занимающимися в виде диалога, одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки.

*Лекция* читают занимающимся главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

*Установка на предстоящую игру* - теоретическое занятие, сообщающая игрокам задания на предстоящую игру.

Характеристика команды соперника, ее результаты, стиль игры, сведения о тактической концепции, сильных и слабых сторонах в игре, характеристику сильнейших игроков. Желательны также видеозаписи игр с участием команд-соперниц и данные личных наблюдений, раскрывает конкретные задания действий в обороне, в атаке и при переходе из обороны в атаку и наоборот.

Раскрывает конкретные задания действий в обороне, в средней линии, в нападении и индивидуальные задания. Демонстрируется видеопленка, и тренер

обращает внимание на сильные и слабые стороны в игре соперника, подчеркивает важность четкого выполнения заданий, полученных на игру.

*Разбор игры* - теоретическое занятие, сообщающая игрокам результаты выполнения игрового задания. Дается оценка степени выполнения тактического плана, говорится об ошибках, допущенных при организации атакующих и оборонительных действий. Определенную помощь тренеру окажут и объективные данные видео наблюдений.

## **Примерные темы для проведения теоретических занятий**

### **ТЕМА 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура, как составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармонического воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития человека. Значение физической культуры для подготовки к труду и защите Родины. Спорт в России. Массовый народный характер российского спорта. Рост материального благосостояния и культуры российских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Разрядные нормы и требования по хоккею с мячом. Международное спортивное движение, передовая роль российских спортсменов на международной арене.

### **ТЕМА 2. Развитие хоккея с мячом в России.**

Первые хоккейные клубы в России. Хоккей с мячом в СССР. История становления хоккея с мячом на Дальнем Востоке. Достижения советских и российских хоккеистов на международной арене. Современные технологии в хоккее с мячом.

### **ТЕМА 3. Развитие хоккея с мячом за рубежом.**

Страны, активно культивирующие хоккей с мячом. Хоккей с мячом в Скандинавии. Ведущие европейские хоккейные клубы. Лучшие игроки мирового хоккея.

### **ТЕМА 4. Гигиенические знания и навыки. Режим дня. Общее понятие о гигиене.**

Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий хоккеем с мячом. Гигиенические требования к личному снаряжению хоккеиста, спортивной одежде, обуви.

### **ТЕМА 5. Закаливание. Питание спортсмена.**

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличения сопротивляемости организма различного рода неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям.

Роль закаливания при занятиях хоккеем с мячом.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях

спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние наркотиков, курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### **ТЕМА 6. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях хоккеем с мячом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, ЧСС (частота сердечных сокращений), АД (артериальное давление). Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение, желание тренироваться. Дневник самоконтроля Понятия о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях хоккеем с мячом. Причины травм, их профилактика при занятиях хоккеем с мячом. Оказание первой помощи при травмах.

### **ТЕМА 7. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

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

### **ТЕМА 8. Правила игры в хоккей с мячом.**

Изучение и разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Обязанности судей. Роль судьи как воспитателя.

### **ТЕМА 9. Основные компоненты технико-тактической подготовки и теоретические основы соревновательной деятельности.**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях. Технические приемы, применяемые ведущими игроками России и Швеции. Новое в технике хоккея с мячом. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности хоккеистов.

Общие понятия о стратегии, тактике, системе игры. Особенности тактики российского хоккея с мячом. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике.

Тактика игры в защите и нападении.

Тактика игры вратаря: выбор позиции, взаимодействие с партнерами, руководство обороной, атакой.

Значение тактических заданий хоккеистам на игру. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей соперника, размеров поля, освещения, состояния льда. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике, его тактике игры, характеристика игроков. Определение состава команды. Разбор проведенной игры.

### **ТЕМА 10. Психологические аспекты подготовки хоккеистов.**

Волевые качества хоккеиста: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, инициативность, ответственность перед коллективом.

## **Программный материал для практических занятий Физическая подготовка хоккеистов**

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

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры. Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной – увеличивается. Однако на отдельных этапах годичного цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

- Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях; наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

- Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координации

- Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня.

- Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры.

- Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе.

- Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения.

- Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы.

- Упражнения на брусках, перекладине, бревне.

- Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание.

- Игры и эстафеты с элементами акробатики.

- Катание на лыжах с гор

- Езда на велосипеде по сложнопересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

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

- Бег по наклонной дорожке

- Проплавание коротких отрезков на время.

- Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с набивными мячами.

- Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору.

- Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах.

- Висы, подтягивание в висе.

- Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера.

- Приседания на одной и двух ногах.

- Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания.

- Упражнения с гантелями, эспандером.

- Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега.

- Многоскоки, прыжки в глубину

- Метание гранат и камней.

- Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями.

- Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

- Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров

- Кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы.

- Спортивные игры.

- Бег на лыжах от 5 до 15 километров.

- Езда на велосипеде по равнине и в горы.

- Повторное проплавание отрезков 25-100 метров на время.

- Игры на воде.

## **Специальная физическая подготовка (СФП) юных хоккеистов**

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

- силовых
- скоростных
- выносливости
- ловкости
- гибкости

СФП может проводиться как на льду, так и вне льда. На льду хоккейного поля СФП направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а так же избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно-временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

### **СФП для этапа начальной подготовки**

Упражнения для развития взрывной силы.

- Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела.
- Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями.
- Броски камней, набивных мячей весом 1 кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад.
- Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде
- Многоскоки на песке
- Броски шайбы на дальность.
- Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея.
- Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами.
- Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.
- Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках.
- Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

- Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров из различных направлениях.

- Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу.

- Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед).

- Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно.

- Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой).

- Броски шайбы поточно в борт на время.

- Бег на коньках на время на отрезках 18, 36, 54 м.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.).

- Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.).

- Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью.

- Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

- Игры на поле для хоккея с мячом.

Упражнения для развития ловкости.

- Эстафеты с предметами и без предметов.

- Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

- Прыжки на коньках через препятствия.

- Падения и подъёмы.

- Игра клюшкой, стоя на коленях.

- Эстафеты и игры с обведениями стоек

- Уклонение от применения силовых приемов

- Резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

- Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями.

- Шпагат, полушпагат.

- Упражнения с клюшкой с партнером.

- «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### **СФП для тренировочного этапа**

Упражнения для развития взрывной силы (по программе начальной подготовки).

Дополнительно:

- упражнения со штангой весом до 60% от максимального.

- Беговые упражнения с отягощениями.

- Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм).
- Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты (по программе начальной подготовки). Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости (по программе начальной подготовки). Дополнительно:

- дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км.
- число серий при серийной интервальной тренировке увеличивается до 5, интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости (по программе начальной подготовки)

Дополнительно:

- выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля)
- преодоление полосы препятствий

Упражнения для развития гибкости (по программе начальной подготовки). Количество повторений рекомендуется увеличить.

### **СФП для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Упражнения для развития взрывной силы (по программе тренировочного этапа). Дополнительно:

- увеличивается вес отягощения (набивные мячи до 5 кг),
- силовая подготовка с быстрым темпом выполнения упражнения (работа 20-30 сек, вес отягощения для рук не более 10 кг; интервал отдыха 60-90 сек, число повторений в серии 4-5 раз).
- Бег и прыжки вверх по лестнице,
- Имитация бега на коньках с отягощением.

Упражнения для развития быстроты (по программе тренировочного этапа). С широким использованием метода сопряженного воздействия.

Упражнения для развития выносливости (по программе тренировочного этапа). Дополнительно:

- фартлек
- дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км
- Игровые упражнения, выполняемые в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервал отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-10 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости (по программе тренировочного этапа). С широким использованием упражнений, моделирующих сложные игровые ситуации.

Упражнения для развития гибкости (по программе тренировочного этапа). С широким использованием отягощений малого веса.

### **Техническая и тактическая подготовка.**

Техника в хоккее с мячом – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях, а так же техника передвижения на коньках. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор



мяча. Техническое мастерство хоккеистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для подготовки тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят хоккеисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал хоккея с мячом. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета подготовки технике хоккея с мячом.

На этих этапах мальчики и девочки должны изучать технику игровых приемов.

Передвижения на коньках – сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка передвижения на коньках предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначальной подготовки технике владения коньками предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без коньков вне льда, на коньках вне льда, на коньках на утрамбованном снегу и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Подготовительные упражнения для конькобежной подготовки (вне льда, без коньков):

1. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, на левом носке и правой пятке и наоборот.
2. Ходьба пружиня с перекатом с пятки на носок.
3. Ходьба в приседе с касанием пола.
4. Ходьба в полуприседе, в полном приседе.
5. Ходьба выпадом вперед, вперед – в сторону.
6. Бег с изменением направления движения.
7. Бег приставным, скрестным шагом правым, левым боком.
8. Бег спиной вперед.
9. Чередование бега с остановками, поворотами.
10. Чередование бега левым, правым боком, приставным шагом и спиной вперед.
11. Прыжки на месте на левой, правой, на обеих ногах.
12. Прыжковые упражнения со скакалкой.
13. Чередование прыжков на правой, левой ноге с бегом.
14. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед, с поворотом на 90, 180, 360 градусов.
15. Чередование бега с прыжками и поворотами.

16. Выпрыгивание из приседа, полуприседа.

17. Кувырки.

18. Приседания.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда):

1. Принятие основной стойки хоккеиста.

2. В положении основной стойки хоккеиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот.

3. Ходьба в основной стойке хоккеиста.

4. Приседания до посадки хоккеиста.

5. Выпады.

6. Выпрыгивания из посадки хоккеиста.

7. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке без продвижения и с продвижением вперед.

8. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком.

9. Упражнения на имитационной доске.

Перечень подводящих упражнений для конькобежной подготовки (вне льда, на коньках):

1. Ходьба в различных направлениях.

2. Ходьба приставным, скрестным шагом левым и правым боком.

3. Ходьба спиной вперед.

4. Ходьба с выпадами.

5. Приседания.

6. Принятие основной стойки хоккеиста.

7. Ходьба в полуприседе, в приседе.

8. Выпрыгивание из полуприседа, приседа.

9. Прыжковая имитация бега на коньках в посадке с продвижением и без продвижения вперед.

#### **Упражнения для конькобежной подготовки (на льду):**

1. Скольжение на обеих ногах, не отрывая коньков от льда.

2. Скольжение на обеих ногах после толчка одной (правой, левой).

3. Скольжение на одной после толчка другой ногой (правой, левой).

4. Бег на коньках широким скользящим шагом.

5. Скольжение по дуге (поворот), не отрывая коньков ото льда.

6. Скольжение по дуге (поворот) толчком одной ноги (правой, левой).

7. Бег на коньках коротким шагом.

8. Бег на коньках с изменением направления.

9. Скольжение по дуге (поворот) на правой (левой) ноге.

10. Торможение «полуплугом».

11. Торможение «плугом».

12. Прыжок толчком обеих ног.

13. Прыжок толчком одной ноги.

14. Торможение с поворотом корпуса на 90 гр. правым (левым) боком.

15. Старты из различных исходных положений.

16. Скольжение спиной вперед, не отрывая коньков ото льда.

17. Поворот из положения «лицом вперед» в положение «спиной вперед» и наоборот.

18. Торможение в положении «спиной вперед».

19. Бег на коньках спиной вперед переступанием в левую (правую) сторону.

20. Торможение с поворотом на 90 гр. одной ногой правым (левым) боком.

21. Торможение с поворотом на 90 гр. прыжком обеими ногами правым (левым) боком.

22. Прыжки через бортики с торможением, с продолжением скольжения.

23. Бег на коньках между стоек с отрывом и без отрыва коньков ото льда.

24. Челночный бег на различные дистанции.

25. Бег на коньках с сопротивлением партнера.

26. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.

27. Скольжение в приседе, полуприседе.

28. Скольжение спиной вперед с помощью партнера.

29. Подвижные игры.

30. Скольжение по витражу влево (вправо), по восьмерке (спиной вперед), по кругу.

#### **Упражнения с клюшкой, мячом.**

1. Перемещения клюшки, находящейся в обеих руках вперед и назад, за спину, в одну и в другую стороны.

2. Круговые движения клюшкой хватом одной руки за середину рукоятки, вокруг туловища вправо и влево, перехваты клюшки из одной руки в другую; подбрасывание клюшки вверх.

3. Перехватывание кистями по клюшке вверх и вниз перед собой, с боков, за спиной.

4. Ведение мелких предметов (кубики, резиновые колечки, теннисные мячи) в различных направлениях.

5. Упражнения, связанные с остановкой теннисного мяча хоккейной клюшкой.

6. Ведение мяча с переключиванием клюшки, с отрывом и без отрыва клюшки от мяча, толчком перед собой, с боку.

7. Ведение мяча по прямой, по дугам, по восьмерке, с обводом препятствий.

8. Ведение мяча с различной скоростью, в разных направлениях, из различных исходных положений.

9. Удары по мячу: прямой, подсечкой (на месте и в движении).

10. Броски мяча клюшкой.

11. Остановки мяча клюшкой, туловищем, коньком.

12. Жонглирование мячом клюшкой (на месте, в движении).

13. Обманные движения (финты) туловищем, клюшкой.

14. Финт с изменением направления движения.

15. Финт с изменением скорости движения.

16. Обманные движения с использованием бортиков.

17. Выпады в движении, приседая на одно, два колена; падения, кувырки с последующим быстрым вставанием.

18. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение.

19. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и

последующем движением в заданном направлении.

20. Совершенствование маневренности в упражнениях игрового характера.
21. Обманные движения (финты): «на удар», «на передачу», на оставление и
22. потерю мяча.
23. Ведение мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения.
24. Игровые упражнения с применением обманных движений.
25. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча в момент приема его соперником.
26. Ловля мяча клюшкой, туловищем.
27. Подвижные игры с клюшками и различными мячами.
28. «Квадраты» в различных сочетаниях.
29. Эстафеты с элементами техники игры.

### **Упражнения для развития быстроты (на коньках и роликах).**

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений в различных направлениях.
2. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с изменениями скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам.
3. Ускорения 10-15 м.
4. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений, направленных на опережение действий соперников.
5. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными, хоккейными) у стенки, связанные с бросками и остановкой отскачившего мяча в максимально быстром темпе с быстрыми перебросами клюшки слева направо и обратно.
6. Подвижные и спортивные игры на льду («День и ночь», «Пятнашки», «Кто вперед», «Кто овладеет мячом» и т.д.).
7. Стартовые рывки: ходьба на коньках с постановкой их на лед в У-образном положении, бег на коньках на месте с опорой руками в парах, взявшись за руки, прыжки с изменением глубины приседа, бег на коротких отрезках, старты из различных исходных положений.
8. Катание спиной вперед: скольжение на коньках спиной вперед с помощью партнера лицом друг к другу, взявшись за клюшку, варьируя стойку хоккеиста с изменением направления движения (по дугам).
9. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда (за счет перемещения центра тяжести вправо-влево), с изменением направления движения (по дугам).
10. Бег спиной вперед по прямой, отталкиваясь попеременно правой и левой. То же с изменением направления движения.
11. Скольжение на коньках спиной вперед, не отрывая коньков ото льда с поворотами поочередно на 180 и 360°
12. «Салки», эстафеты, комбинации в положении «спиной вперед».

### **Упражнения для развития выносливости (на коньках, роликах):**

1. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин).
2. Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин).
3. Кроссы 1-3 км.
4. Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью.
5. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры, с уменьшением количества участников на площадках увеличенного размера.
6. Использование имитационной доски.
7. Передвижение на коньках в условиях массового катания.

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

8. Упражнения с отягощениями.
9. Упражнения, имитирующие бег на коньках.
10. Бег на роликовых коньках.
11. Бег на коньках, роликах с преодолением сопротивления партнера.
12. Использование имитационной доски.
13. Бег на коньках с перепрыгиванием хоккейных бортиков с резким торможением и с последующим стартом.
14. Челночный бег.
15. Старты из различных исходных положений и торможения (в том числе после падения на лед).
16. Удары по хоккейному мячу на дальность.
17. Подвижные игры и эстафеты с переноской предметов.

### **Упражнения для развития координационных способностей (на коньках и роликах):**

18. Бег на коньках и роликах с поворотами, прыжками.
19. Махи ногой в разных направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде.
20. Скольжение в полуприседе и в полном приседе, наклоны в стороны, назад.
21. Скольжение на одном коньке, спиной вперед, с прыжками вперед, вверх, в стороны, через бортики.
22. Скольжение с выполнением падений, перекатов, кувырков.
23. Эстафеты и подвижные игры («Двойной дриблинг», «Хоккей без ворот», «Пятнашки», «Салки с шариками», «Рикошет – эстафета» и т.д.).
24. Передвижение на коньках в условиях массового катания.
25. Прыжок толчком обеих ног.

### **Подготовка юных вратарей**

Вратарь – это в первую очередь игрок, и он должен обладать качествами, присущими большинству представителей игровых видов спорта: ловкостью, игровым пониманием и скоростью мышления. Кроме того, вратарь обязан уметь хорошо кататься на коньках. Вратарь должен обладать большой смелостью, психологической устойчивостью, так как ответственность вратаря гораздо выше, чем у полевых игроков.

Основная задача, которую ставит перед собой вратарь – это выручая свою команду, постараться исправить все ошибки, допущенные партнерами.

Поэтому вратарями становятся менее агрессивные ребята, более спокойные и добрые.

Обучение начинающих вратарей идет по двум направлениям – общее для всех игроков и специальное.

Общая физическая подготовка вратарей проводится по программе полевых игроков. Дополнительно следует обращать внимание на воспитание быстроты реакции, быстроты одиночного движения, частоты движений, на развитие гибкости и координации движений.

Подготовка вратаря должна включать следующие упражнения: прыжки вперед-назад, вправо-влево, в стойке, движения приставными и скрестными шагами, в челночном беге; старты прыжками правым, левым боком, приставными и скрестными шагами, перемещения и прыжки в глубоком приседе, вперед-назад, вправо-влево; кувырки вперед и назад, в сторону, акробатика; жонглирование теннисными мячами.

Программа подготовки вратаря предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед; передвижению приставными шагами; выполнению специальных упражнений; ловле мяча, отскочившего от стенки в различных направлениях; ловле и отбиванию теннисных мячей, направляемых ракеткой из различных точек; отбиванию мяча рукой, коньком, щитками.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию в площади ворот и взаимодействию с игроками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам; а также развитие игрового мышления в подвижных играх. Совершенствование техники: передвижение на коньках лицом и спиной вперед; старты и торможения, ловля и отбивание мячей в условиях сбивающих факторов, стоя на коньках, лежа на боку, и т. п.

Совершенствование техники отбивания высоколетящих мячей рукой.

Совершенствование техники отбивания мячей коньком, ногой.

Совершенствование техники ввода мяча в игру. Выбор позиции в воротах при различных ударах. Ориентирование в штрафной площадке и взаимодействие с защитниками.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных хоккеистов, ее значение для достижения высоких спортивных результатов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки хоккеистов в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка юных хоккеистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям и подготовку к конкретной игре.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности хоккеиста.

Особенно необходимо развивать в юных хоккеистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность,

выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовке входит развитие:

1) процессов восприятия (в частности, специфических): «чувство времени», «чувство пространства», «чувство клюшки», «чувство мяча», «партнера»;  
2) внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);

3) наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;

4) памяти и воображения;

5) элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

б) способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности.

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

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

Большое значение имеют индивидуальные тренировочные и соревновательные задачи, которые должны способствовать общему успеху

команды. Необходимо постоянно воспитывать у хоккеистов стремление к победе. Укрепление уверенности отдельного хоккеиста достигается за счет соревновательного опыта, правильной оценки соперника, организованностью команды, взаимопониманием и готовностью к взаимопомощи.

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

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

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» учитываются организациями,

реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

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

-игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;

-наличие игрового зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

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

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для  
прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мат гимнастический	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
6.	Мяч хоккейный	штук	20
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для заточки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойки для обводки	штук	30
12.	Конус	штук	10
13.	Коньки	штук	40
14.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная)	штук	2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

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

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
7.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Чехол для клюшек	штук	14
12.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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

9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

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

### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / П.Б.Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В.Белозеров. – Москва: ФХМР, 2013. – 54 с.
2. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом [Текст]: поурочная программа для учебно-

- тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР / В.Ф. Павленко. – Хабаровск, 1992.
3. Быстров, В.А. Основы подготовки и тренировки юных хоккеистов [текст] / В.А.Быстров. Москва: Terra-Спорт, 2000. 62 с.
  4. Зиганшин, О.З., Кононенко, П.Б. Хоккей с мячом: Программа для детско-юношеских спортивных школ (группы начальной подготовки). Хабаровск: ДВГАФК, 2006. 38 с.
  5. Павленко, В.Ф., Шишенков, В.М. Организация и содержание научно-методического обеспечения команд по хоккею с мячом: Методические рекомендации для специалистов по хоккею с мячом. Хабаровск, 1993.
  6. Хоккей с мячом: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) / Левин В.С., Павленко В.Ф., Соловьев Н.Н. М.: Советский спорт, 1990. С. 3–8.
  7. Шестаков, М.П., Назаров, А.П., Черенков, Д.Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов.М. :СпортАкадем Пресс, 2000. .
  8. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ .
  9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации)		Этапсовершенствованияспортив ногомастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14		10		6		3
		1.	Общая физическая подготовка	76	104	120	123	77
2.	Специальная физическая подготовка	56	65	120	161	252	316	
3.	Спортивные соревнования	-	-	72	86	127	199	
4.	Техническая подготовка	74	98	180	217	228	282	
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	56	73	131	198	214	182	
6.	Интегральная подготовка	37	61	72	82	277	382	
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	6	
8.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	-	27	27	65	



9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	9	11	29	38	42	116
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Исследование способностей, интересов и личностных особенностей.	Цикл бесед: «Все работы хороши», «Подвохи престижа», «Об остальных неизвестных»	Сентябрь – Октябрь
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Формирование здорового образа жизни; формирование эстетической культуры личности.	Цикл бесед: «Твоё здоровье», «Будь всегда вежливым», «Правила поведения на тренировках», «Вредные привычки». Спортивные праздники.	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Воспитание уважения к закону, нормам коллективной жизни.	Презентация «Быть гражданином», «Государственная символика РФ»	Сентябрь – Октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Привлекать к активному участию к досуговым, творческим мероприятиям.	Групповые, общие мероприятия	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки
5.	Трудовое воспитание		
5.1.	Формировать добросовестное, ответственное отношение к труду.	Подготовка спортивных объектов к началу сезона	Сентябрь, май

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Консультации спортивного врача	Перед соревнованиям и в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения хоккея с мячом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проведение разъяснительной работы по недопустимости применения допинговых средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Проведение разъяснительной работы по применению различных фармакологических веществ и средств	Регулярно в структуре круглогодичной подготовки	