

**Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия
Автономное учреждение дополнительного образования
Республики Бурятия
«Республиканская спортивная школа олимпийского резерва»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
АУ ДО РБ «РСШОР»
Протокол № 1 от 23.06.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
АУ ДО РБ «РСШОР»
№ 280 от 23.06.2023



**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Хоккей»**

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1267 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2022 г. № 870

г. Улан-Удэ, 2023 г.

Разработчики:

Заместитель директора АУ ДО РБ «РСШОР»

Инструктор-методист АУ ДО РБ «РСШОР»

Тренер-преподаватель АУ ДО РБ «РСШОР»

Э.Д. Бальжинимаев

М.А. Водорацкая

В.В. Воронцов

Рецензент:

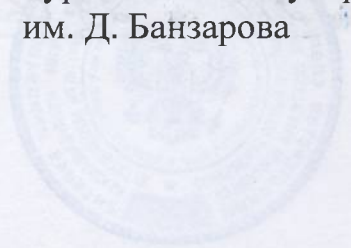
кандидат педагогических наук, доцент

кафедры «Спортивных дисциплин и туризма»

Бурятского государственного университета

им. Д. Банзарова

В.Б. Гармаев



Оглавление

1.	Общие положения.....	4
1.1.	Нормативная база дополнительной образовательной программы.....	4
1.2.	Цель и задачи программы.....	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки.....	7
2.2.	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.....	8
2.3.	Объем программы.....	8
2.4.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	10
2.4.1	Учебно-тренировочные занятия.....	10
2.4.2	Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.4.3	Спортивные соревнования.....	12
2.4.4	Работа по индивидуальным планам.....	13
2.4.5	Режим занятий.....	13
2.4.6	Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса.....	14
2.5.	Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5.1	Продолжительность программы.....	14
2.5.2	Самостоятельная подготовка.....	15
2.5.3	Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса.....	15
2.6.	Календарный план воспитательной работы.....	34
2.7.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	36
2.8.	Планы инструкторской и судейской практики.....	36
2.9.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	37
3.	Система контроля.....	42
3.1.	Требования к результатам прохождения программы.....	42
3.2.	Оценка результатов освоения программы.....	49
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы.....	50
3.4.	Процедура промежуточной и итоговой аттестации.....	53
4.	Рабочая программа по хоккею.....	54
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	55
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	55
6.1.	Материально-технические условия.....	55
6.2.	Кадровые условия.....	56
6.3.	Информационно-методические условия реализации программы.....	57
	Приложения.....	60

I. Общие положения

1.1. Нормативная база дополнительной образовательной программы

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 13.10.2022 № 870¹ (далее – ФССП).

Нормативной базой дополнительной образовательной программы являются законодательные акты Российской Федерации и другие нормативные акты: Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30 апреля 2021 года № 127, Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», план мероприятий («дорожная карта») по реализации Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки», Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2023 г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка

¹ (зарегистрирован Минюстом России 30.11.2022, регистрационный № 71218).

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», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Цель и задачи программы

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 и становления мастерства спортсменов по хоккею, а также тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и медицинского контроля.

Программа подготовки спортсменов на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом и хоккеем в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовки хоккеистов; формирование и развитие специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- овладение техникой хоккея и ее дальнейшее совершенствование;
- участие спортсменов в соревнованиях, выполнение (улучшение) нормативов разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях; формирование умения на основе анализа результатов выступлений, вносить коррективы в тренировочный и соревновательный процессы;
- совершенствование специальных психических качеств, определяющих успешность овладения техникой хоккея и выступления хоккеистов на соревнованиях;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Нормативная часть Программы определяет режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному

составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годового цикла.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по хоккею

Хоккей — командный игровой вид спорта - спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои, побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб в ворота соперника.

Хоккей один из наиболее любимых олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигательных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки. Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех

возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жесткостью силовых единоборств, требует большого мужества и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативы и целеустремленности, а также развитию способности управлять своими эмоциями. Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и коллективных действий.

Уровень коллективных взаимодействий определяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность действий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особенность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное мышление, коллективизм, товарищество.

Таким образом, хоккей как вид спорта представляет собой огромный потенциал для использования его характерных особенностей для дополнительного образования детей, их физического воспитания и развития, и как следствие - подготовки высококвалифицированных спортсменов.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по хоккею, с учетом приложения № 1 к ФССП представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

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	8	14

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

2.2. Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Возраст спортсменов, проходящих спортивную подготовку должен соответствовать этапам спортивной подготовки, согласно нормативным актам ч. 2 ст. 75 ФЗ-273 «Об образовании в РФ» и пп. 4.1. приказа Минспорта России № 634 и приложению № 1 к ФССП.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься хоккеем. Минимальный возраст зачисления может быть 8 лет при отсутствии у спортсменов медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем. Спортсмены данного возраста занимаются общей физической и специальной физической подготовками. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. Допуск к занятиям по хоккею при комплектовании групп по медицинским показаниям регламентируется пп. 36 и 42 приказа Минздрава России № 1144н.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 15 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 17 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже первого спортивного, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Максимальная наполняемость групп не должна превышать суммы двух минимальных значений. (согласно локального акта)

2.3. Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по хоккею, с учетом приложения № 2 к ФССП, представлены в таблице № 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32

Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия с учетом приложения № 3 к ФССП;
- спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

2.4.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

При групповой форме имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата при проведении занятий, взаимопомощи при выполнении отдельных упражнений. Однако эта форма проведения занятий затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

При индивидуальной форме занятий спортсмены получают задание и выполняют самостоятельно. В числе преимуществ этой формы занятий следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности и творческого подхода при решении поставленных задач, настойчивости и уверенности в своих силах, возможность проводить занятия в условиях дефицита времени и в зависимости от складывающихся условий.

2.4.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.4.3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований.

- **основные соревнования**, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по хоккею представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

2.4.4. Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. 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.

2.4.5. Режим занятий

Согласно п. 3.6.2. СП 2.4.3648-20, тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончания занятий в 21.00 часов.

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, и судейская практика.

2.4.6. Обеспечение непрерывности учебно-тренировочного процесса

Для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса определено начало и окончание учебного года с началом и окончанием календарного года. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

2.5. Годовой учебно-тренировочный план по хоккею

2.5.1. Продолжительность программы

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

Ежегодное планирование тренировочного процесса по хоккею осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы.

По результатам сдачи нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы.

Результатом сдачи нормативов является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовленности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза.**

2.5.2. Самостоятельная подготовка

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 не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2.5.3. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса

Построение годичного цикла подготовки хоккеистов в учреждении является одним из важных компонентов программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам: этапам, мезоциклам и микроциклам, которые определяются задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом, календарем соревнований и закономерностями становления спортивной формы.

В определенной мере эта структура годичного цикла, с незначительными изменениями, связанными со спецификой подготовки хоккеистов, практикуется на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. При построении подготовки изначально весь материал конкретного года подготовки целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Этап начальной подготовки 1-го года. Особенность этого этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Тренировочный процесс целесообразно начинать с августа и заканчивать в мае. В августе и сентябре преобладает общая физическая подготовка с

акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение техники катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления юных хоккеистов. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных хоккеистов и формирование у них стойкого интереса к занятиям хоккеем, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики хоккея, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки 2 года. Для этого этапа характерны включение соревновательной подготовки в виде тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр.

В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки и методической целесообразностью. Так в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре - на техническую. При этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

На тренировочном этапе 1-2 года начинается специализированная подготовка хоккеистов. К этому времени спортсмены, пройдя 3-летний курс подготовки, достаточно физически окрепли, освоили основы технико-тактических и соревновательных действий, способны к более основательному освоению хоккея.

В этой связи, и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществлялось с учетом концепции периодизации спортивной тренировки. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой.

На общеподготовительном этапе (май-июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка с развитием физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальную физическую подготовку в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

На соревновательных этапах (с сентября по апрель) приоритетные позиции занимают техническая, тактическая, игровая и соревновательные подготовки. В переходном периоде заметно снижаются тренировочные нагрузки, в основном за счет интенсивности. Осуществляется переключение на другой вид деятельности. Проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания. Не проводится соревновательная подготовка. Принципиальных различий по структуре и содержанию процесса подготовки между 1-м и 2-м годом на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Физическая подготовка

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширение двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как **общеподготовительные**, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как **специально-подготовительные**.

Общеподготовительные упражнения.

1. Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

2. Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных

суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад, в сторону. Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади — поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

3. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами.

Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

Упражнения из других видов спорта: регби, борьба, гребля, езда на велосипеде.

Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30 % от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития

координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, п-ревороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование футбольного мяча ногами, головой. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Эти упражнения можно выполнять с небольшими отягощениями, в виде набивных мячей, гимнастической палки, гантельки и др. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Тест Купера - 12-минутный бег. Кросс по пересеченной местности - 5 км. Ходьба на лыжах - 3 км. Плавание, езда на велосипеде. Спортивные игры - преимущественно: футбол, гандбол, баскетбол. Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специально-подготовительные упражнения

Специфика соревновательной деятельности хоккеистов предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке:

- 1) силовые и скоростно-силовые;
- 2) скоростные;
- 3) координационные;
- 4) специальная (скоростная) выносливость.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития специальных силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног, определяющих эффективность выполнения передвижения хоккеистов на коньках в соревновательной деятельности, а также ряда других технико-тактических приемов. Имитация бега на коньках в основной посадке хоккеиста, на месте и в движении. То же с отягощениями на голеностопном

суставе и поясе. Прыжковая имитация в движении (с ноги на ногу). С переходом на движение в глубоком приседе и обратно в основную посадку. Бег на коньках на высокой скорости с резким торможением и стартом в обратном направлении. Бег на коньках с перепрыгиванием через препятствия толчками одной или двумя ногами. Бег на коньках с резиновым поясным эспандером, прикрепленным к борту хоккейной коробки. Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума, то же с ведением шайбы. Упражнение с партнером. Исходное положение -партнеры располагаются лицом в сторону движения на расстоянии друг от друга на длину клюшек, которые один держит обеими руками за рукоятки, а другой за крючки. Задача первого развить максимальную скорость, задача второго затормозить движение. И тот, и другой проявляют максимальные мышечные напряжения ног. Челночный бег на коньках с партнером на плечах.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса, способствующих повышению выполнения бросков, ударов и ведения шайбы. Махи, вращение клюшкой одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, то же с утяжеленной клюшкой. Имитация бросков шайбы на тренажере с блочным устройством, позволяющим развивать большие усилия мышц плечевого пояса и кистей, участвующих в выполнении ударов и бросков шайбы. Упражнения в бросках, передаче и остановках утяжеленной шайбы (200 - 400 г).

Упражнения специальной силовой и скоростно-силовой направленности способствуют успешному ведению контактных силовых единоборств. Упражнения с партнером: петушиный бой с выполнением толчковых движений плечом, грудью и задней частью бедра. Толчки, удары плечом, грудью в качающийся подвешенный боксерский мешок в движении на коньках. Упражнение 1:1, хоккеист в движении стремится обыграть партнера, располагающегося в коридоре шириной 3 м. Задача обороняющегося не пропустить партнера с помощью контактного силового единоборства. Упражнение выполняется нападающим без шайбы и с шайбой, когда степень сложности упражнения регулируется шириной коридора.

Упражнения специальной скоростной направленности. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении на коньках по зрительному и звуковому сигналу. Различные игровые упражнения с реакцией на движущийся объект: шайбы, партнера, игрока-соперника. Бег на короткие дистанции (10-30м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение различных игровых приемов (бросков, ударов, ведения шайбы) с возможно максимальной быстротой. Разновидности челночного бега (3x18 м, 6x9 м и др.) с установкой на максимально скоростное

пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног. Например, при ведении шайбы и обводке в сложной игровой ситуации имеет место асинхронная работа рук и ног - когда руками выполняют частые движения, а ногами относительно медленные.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны.

С группами спортивного совершенствования при развитии координационных качеств целесообразно ввести фактор необычности при выполнении игровых действий. Например, старты из различных положений:

- броски шайбы сидя, стоя на коленях, в падении;
- ведение шайбы при различных «хватах» клюшки;
- смена тактики в ходе игры (откат вместо силового давления);
- игровые упражнения с увеличением количества шайб и ворот;
- эстафеты с элементами новизны и другие учебные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраивать свои действия из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с клюшкой с большой амплитудой движений: махи, наклоны, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием борта хоккейной коробки.

Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости хоккеистов являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег с партнером на плечах, продолжительность упражнения 40 с. В серии 3 повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС -195-210 уд. /мин.

2. Челночный бег 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторением отдых 2-3 мин, ЧСС -190-210 уд. /мин.

3. Игровое упражнение 2:2 на ограниченном бортиками участке хоккейной площадки. Борьба за овладение шайбой и взятие ворот. Побеждают игроки которые большее время владели шайбой и больше забили голов. Продолжительность упражнения 60 с. В серии 3 повторения между повторениями отдых 2-3 мин, всего 3 серии, между сериями интервал 8-10 мин. ЧСС 190-200 уд. /мин.

4. Игра 3:3 на всю площадку. Продолжительность игрового отрезка 60-90 с. Пауза между повторениями 2-3 мин. В серии 5-6 повторений. ЧСС-180-190 уд. /мин.

3.3.2 Техническая подготовка.

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки хоккеистов высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных хоккеистов технической подготовке следует уделять должное внимание.

Таблица 12

Техническая подготовка для всех этапов. Приемы техники передвижения на коньках

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
		Год подготовки							
		1-й	2-й	3-й	1й	2й	3й	4й	5й
1.	Передвижение по резиновой и уплотненной снежной дорожке								
2.	Основная стойка (посадка) хоккеиста								
3.	Скольжение на двух коньках с опорой руками на стул								
4.	Скольжение на двух коньках с попеременным отталкиванием левой и правой ногой								
5.	Скольжение на левом коньке после толчка правой ногой и наоборот	+							
6.	Бег скользящими шагами	+	+	+					
7.	Повороты по дуге влево и вправо не отрывая коньков ото льда								
8.	Повороты по дуге толчками одной (внешней) ноги (переступанием)	+							
9.	Повороты по дуге переступанием двух ног	+	+						
10.	Повороты влево и вправо скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+

11.	Торможения полуплугом и плугом	+							
12.	Старт с места лицом вперед	+	+	+					
13.	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+
14.	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и	+	+	+	+	+	-	-	-
15.	Бег с изменением направления скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+
16.	Прыжки толчком одной и двумя ногами		+	+	+	+	+	+	+
17.	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+			
18.	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+	+					
19.	Бег спиной вперед скрестными шагами			+	+	+	+	+	+
20.	Повороты в движении на 180° и 360°		+	+	+	+	+	+	+
21.	Выпады, глубокие приседания на одной и двух ногах		+	+	+	+	+	+	+
22.	Старты из различных положений с последующими		+	+	+	+	+	+	+
23.	Падения на колени в движении с последующим			+	+	+	+	+	+
24.	Кувырок в движении								
25.	Падение на грудь, бок с последующим быстрым		+	+	+	+	+	+	+
26.	Комплекс приемов техники движений на коньках по				+	+	+	+	+
27.	Комплекс приемов техники по передвижению				+	+	+	+	+

Таблица 17

Таблица 13

**Техническая подготовка для всех этапов.
Приемы техники владения клюшкой**

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап						
		Годы подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
1.	Основная стойка хоккеиста	+								
2.	Владение клюшкой. Основные способы держания клюшки (хвататы): обычный, широкий, узкий	+								
3.	Ведение шайбы на месте	+	+							
4.	Широкое ведение шайбы в движении с переключиванием крюка клюшки через	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Короткое ведение шайбы с переключиванием крюка клюшки		+	+	+					
8.	Ведение шайбы коньками		+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Ведение шайбы в движении спиной вперед			+	+	+	+	+	+	+
10.	Обводка соперника на месте и в движении	+	+	+	+					
11.	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Короткая обводка		+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+
14.	Обводка с применением обманных действий-финтов		+	+	+	+	+	+	+	+
15.	Финт клюшкой		+	+	+	+	+			
16.	Финт с изменением скорости движения				+	+	+	+	+	+

17.	Финт головой и туловищем		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18.	Финт на бросок и передачу шайбы					+	+	+	+	+	+	+
19.	Финт — ложная потеря шайбы					+	+	+	+	+	+	+
20.	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21.	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
22.	Удар шайбы с длинным замахом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23.	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+	+	+	+	+	+
24.	Бросок-подкидка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25.	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26.	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы					+	+	+	+	+	+	+
27.	Броски шайбы с неудобной стороны		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28.	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29.	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям			+	+	+	+	+	+	+	+	+
30.	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31.	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32.	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника				+	+	+	+	+	+	+	+
33.	Остановка и толчок соперника грудью				+	+	+	+	+	+	+	+
34.	Остановка и толчок соперника задней частью бедра					+	+	+	+	+	+	+
35.	Отбор шайбы способом остановки, прижатия соперника к борту и овладения шайбой				+	+	+	+	+	+	+	+

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных хоккеистов является тактическая подготовка.

В таблицах представлены средства совершенствования индивидуальных, групповых и командных тактических действий в обороне и нападении, а также показана их динамика по возрастным этапам и годам подготовки.

Таблица 14

Техническая подготовка для всех этапов. Техника игры вратаря

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ	
		Годы подготовки										
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й			Весь период

1.	Обучение основной стойке вратаря	+	+										
2.	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+	+										
3.	Приемы техники передвижения на коньках												
4.	Передвижения на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+	+								
5.	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+	+	+							
6.	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+								
7.	Торможения плугом, полуплугом												
8.	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9.	Передвижения короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+											
13.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+									
14.	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением		+	+	+								
15.	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно и на два колена			+	+	+							
16.	Ловля шайбы ловушкой в шпагате					+	+						
17.	Ловля шайбы на блин					+	+						
18.	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени		+	+	+								
19.	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+									
20.	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+								

37.	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+	+
38.	Передача шайбы подкидкой					+	+	+	+	+	+	+	+
39.	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя руками					+	+	+	+	+	+	+	+

Таблица 19

Таблица 15

Тактическая подготовка для всех этапов

№ п/п	Приемы тактики хоккея	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					ССМ	ВСМ		
		Годы подготовки											
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	Весь период	Весь период		
Приемы тактики обороны.													
1.	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Дистанционная опека			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Контактная опека				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Отбор шайбы перехватом	+			+						+	+	
5.	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Отбор шайбы с применением силовых единоборств					+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок					+	+	+	+	+	+	+	+
Приемы индивидуальных тактических действий													
1.	Страховка			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Переключение						+	+	+	+	+	+	+
3.	Спаренный (парный) отбор шайбы						+	+	+	+	+	+	+
4.	Взаимодействие защитников с вратарем											+	+
Приемы групповых тактических действий													
1.	Принципы командных оборонительных тактических действий							+	+	+	+	+	+
2.	Малоактивная оборонительная система 1—2—2				+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Малоактивная оборонительная система 1—4				+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Малоактивная оборонительная система 1—3-1							+	+	+	+	+	+
5.	Малоактивная оборонительная система 0—5				+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Активная оборонительная система 2—1—2					+	+	+	+	+	+	+	+

7	Активная оборонительная система 3—2								+	+	+	+	+	+
8	Активная оборонительная система 2—2—1										+	+	+	+
9	Прессинг					+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Принцип зонной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Принцип персональной обороны в зоне защиты					+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Принцип комбинированной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Тактические построения в обороне при численном					+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Тактические построения в обороне при численном					+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Приемы тактики нападения <i>Индивидуальные атакующие</i>													
16	Атакующие действия без		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Групповые атакующие													
19	Передачи шайбы — короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнера и на	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом					+	+	+	+	+	+	+	+	+
22	Точность, своевременность, неожиданность, скорость					+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Тактическая комбинация — «скрещивание»					+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Тактическая комбинация — «стенка»				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
25	Тактическая комбинация - «оставление шайбы»				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Тактическая комбинация — «пропуск шайбы»					+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Тактическая комбинация — «заслон»													
28	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы:		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	В зоне нападения; в средней зоне;													
30	Командные атакующие тактические действия													
31	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
32	Организованный выход из зоны защиты через крайних			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

33	Выход из зоны защиты через центральных нападающих			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
34	Выход из зоны через защитников				+	+	+	+	+	+	+	+	+
35	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение					+	+	+	+	+	+	+	+
36	Контратаки из зоны защиты и средней зоны					+	+	+	+	+	+	+	+
37	Атака с хода					+	+	+	+	+	+	+	+
38	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок				+	+	+	+	+	+	+	+	+
39	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок				+	+	+	+	+	+	+	+	+
40	Позиционное нападение с завершающим броском в ворота				+	+	+	+	+	+	+	+	+
41	Игра в неравночисленных составах - в численном большинстве 5:4, 5:3				+	+	+	+	+	+	+	+	+
42	Игра в нападении в численном меньшинстве					+	+	+	+	+	+	+	+

Примерный годовой учебно-тренировочный план по хоккею с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП приведен в таблице № 5 и 6.

Таблица № 5

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

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

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

**Примерный годовой учебно-тренировочный план
по хоккею, из расчета 52 недели (час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	8	4	2		
		1.	Общая физическая подготовка	79-106	94-124	125-146	166-187
2.	Специальная физическая подготовка	40-56	72-97	125-146	158-187	208-237	187-250
3.	Участие в участие в спортивных соревнованиях	-	9-13	50-51	58-85	136-137	187-232
4.	Техническая подготовка	82-115	100-133	199-218	243-253	228-312	325-416
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-35	28-38	106-146	175-178	228-275	325-435
6.	Инструкторская, судейская практика	-	3-8	13-14	16-28	41-50	50-33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	7-3	6-4	6-7	16-18	52-50	49-132

тестирование и контроль						
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической спортивной подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

1) Профориентационная деятельность (судейская и инструкторская практика):

Цель – подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта.

Задачи:

- подготовка обучающихся к роли помощников тренера.
- участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

2) Здоровьесбережение:

Цели:

- обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период обучения в спортивной школе;
- сформировать у него необходимые знания, умения, навыки по здоровому образу жизни;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий;
- реализация системы просветительской работы по формированию у них культуры отношения к своему здоровью;
- повышение уровня образованности в области физической культуры, спорта, спортивной физиологии, психологии и здорового образа жизни;
- формирование у воспитанников устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;
- развитие и саморазвитие личности воспитанника через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни.

3) Патриотическое воспитание обучающихся:

Цель – воспитание патриотизма у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- воспитание чувства ответственности перед родиной;
- формирование гордости за свой край, свою родину;
- воспитание гордости, 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.
- развитие культуры поведения спортсменов во время учебно-тренировочного процесса и на соревнованиях.

4) Нравственное (этическое) воспитание обучающихся:

Цель – формирование нравственного поведения у обучающихся, проходящих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Задачи:

- сформировать адекватное представление юного спортсмена о его нравственности, доводя до его сознания расхождение между его представлением о себе как нравственном образце и его действительным поведением. важно при этом добиться переживания у ученика этого несоответствия;
- развивать трудолюбие, заинтересованность в результатах спортивной подготовки, увлеченность тренировочным процессом. для этого тренер должен оценивать не только результаты спортивной работы юного спортсмена, но и затрачиваемые им усилия;
- учить юных спортсменов судить о поступках по их мотивам, а не только по результатам;
- развивать у них необходимость обращать внимание на переживания других людей, проявлять сочувствие к этим переживаниям;
- уделять особое внимание организации коллективной жизни юных спортсменов, выработке у них правильных взаимоотношений.

5) Развитие творческого мышления.

Цель – использование методов и приемов развивающего обучения, активизация творческой деятельности для развития у обучающихся устойчивого интереса к виду спорта, совершенствования физического, психического и умственного развития спортсмена, воспитания у них самостоятельности, творческой инициативы.

Задачи:

- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.
- организация с элементами развивающего обучения.
- определение методов и приемов активизации творческой деятельности.
- результативность и перспективы дальнейшей работы.
- выполнение данных задач поможет тренеру-преподавателю сформировать у спортсменов положительное отношение к виду спорта, развивать творческий потенциал обучающихся, навыки социализации: применение знаний в жизни, воспитывать всестороннее развитую личность.
- теоретические основы развития творческих способностей обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 1.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы решают ряд важных задач:

- повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в приложении № 2.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики по хоккею.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных судей, достоверно знающих правила стрельбы из лука, правила поведения на спортивной площадке и вне её. Важной задачей является обеспечение спортсменов правилами и спецификой работы, что может послужить толчком к выбору судейской профессии.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение выше перечисленных задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены **тренировочного этапа** должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно составлять конспекты занятий различной направленности и комплексы специальных упражнений, направленных на развитие определенных общих и специальных способностей, а также конспекты тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе спортивных и общеобразовательных организаций. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

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

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах спортивной подготовки по хоккею.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- *углубленное медицинское обследование (УМО)* проводится дважды (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров или поликлиник с привлечением специалистов разных профилей; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки: уточняются объемы и интенсивность нагрузок, сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- *этапное комплексное обследование (ЭКО)*, являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности стрелка и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО, при необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений; этапные обследования проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клино пробы, электрокардиография,

тремография, рефлексометрия, различные корректурные пробы, стабิโลграфия, критическая частота световых мельканий;

- *текущее обследование (ТО)* проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Врачебный контроль - необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером-педагогом, - укрепление здоровья юного стрелка. Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Грамотное использование в процессе многолетней подготовки результатов всех видов обследований, помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся тренировочные и соревновательные нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах **начальной подготовки** решаются следующие задачи: ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В **учебно-тренировочных группах** следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экранами телевизора и компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах **спортивного совершенствования** необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, расширять знания спортсменов:

- о принципах построения рационального питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;

- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятия на опорно-двигательный аппарат стрелков и мерах по профилактике заболеваний;

- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;

- о вреде чрезмерного увлечения компьютером и длительного пребывания перед экраном телевизора.

Не менее важна задача врача по обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест проведения тренировочных занятий и соревнований. Для создания оптимальных (комфортных) условий, обеспечивающих высокую работоспособность спортсменов, в крытых залах необходимо следующее:

- поддержание температуры в пределах 20°, чтобы разность температур окружающей среды и тела спортсмена не приводили к переохлаждению или избыточному перегреву;

- подача приточной вентиляцией, свежего воздуха;

- освещение линии мишени, стрелковой галереи, огневого рубежа и других помещений должно быть достаточным, не вызывающим излишнего напряжения зрения стрелков, а ровный рассеянный свет в галерее должен предотвращать появление бликов на стрелах и прицельных приспособлениях оружия;

- покраска стен стрелковых галерей красками спокойной насыщенности светло-зеленого, салатного цветов.

Для врачебного контроля здоровья спортсменов, используются данные:

- объективные: артериальное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), тремор, потоотделение, внимание;

- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность и т.д.

Спортсмены-разрядники должны вести дневник, фиксируя в нем данные самоконтроля. Учет этих данных поможет более объективно оценить состояние спортсмена, это необходимо для определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, их интенсивности. Временные ограничения и противопоказания к занятиям. Сведения о типовых травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины возникновения травм, их профилактика. Оказание первой помощи: способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания.

Медицинский контроль осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера, кабинета врачебного контроля поликлиники или врачами спортивной школы. На каждого спортсмена заполняется врачебно-контрольная карта установленного образца, в которую заносятся данные медицинских обследований, начиная с первого года занятий пулевой стрельбой. Она хранится в личном деле спортсмена. Спортсмены высшего

спортивного мастерства, а также мастера спорта и кандидаты в мастера спорта должны обслуживаться во врачебно-физкультурном диспансере.

Биохимический контроль

Выполнение физической нагрузки сопровождается увеличением скорости биохимических процессов под воздействием нейрогуморальной регуляции, что сопровождается потоотделением, увеличением легочной вентиляции, ЧСС и др. Чрезмерная тренировочная нагрузка приводит к состоянию утомления и перенапряжения, особенно при выполнении длительных статических напряжений. Мощность выполняемой работы и ее продолжительность отражается на величине биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Анализ динамики биохимических показателей крови спортсменов позволяет использовать их в качестве маркеров специальной работоспособности, что является важным средством изучения адаптивных реакций в процессе тренировочных воздействий.

Выделяют три группы восстановительных средств: педагогические, психологические, медико-биологические.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, состояние здоровья, спортивный стаж, квалификацию, индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов, период спортивной подготовки и др.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления

К основным педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,
- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь),
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле,
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления,
- корректирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки,

- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия,
- внушение,
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,
- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток;

физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю; ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, самомассаж
- и др.

Средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах учебно-тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие

вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее. *Эффект восстановления гораздо выше при комплексном использовании нескольких средств.* При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств, в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

Контроль является составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

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

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике хоккея должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Технико-тактическая подготовленность хоккеистов оценивается:

- визуально экспертами-наблюдателями (метод экспертной оценки);

- с помощью специальных тестов;
- на основе педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью.

Метод экспертной оценки используется преимущественно для комплексной оценки уровня технико-тактического мастерства высококвалифицированных хоккеистов. Он недостаточно объективен, так как основан на субъективных оценках экспертов-наблюдателей. Отсутствие единых критериев оценки часто приводит к значительному рассогласованию их мнений.

Оценка технико-тактических действий с помощью специальных тестов также недостаточно объективна для квалифицированных хоккеистов, поскольку в тестирующих процедурах и тестах невозможно с высокой точностью смоделировать игровые ситуации. Этот подход к оценке технико-тактических действий приемлем для начинающих, недостаточно квалифицированных хоккеистов.

Для оценки технико-тактической подготовленности хоккеистов тренировочных групп применяются следующие тесты:

1. Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (оценивается техника передвижения на коньках).
2. Обводка пяти стоек с последующим броском в ворота (скорость и точность броска) - оценивается техника ведения шайбы, обводка и броски шайбы в ворота.
3. Броски шайбы на технику, точность, силу и быстроту выполнения с удобного хвата - 6 бросков, с неудобного - 4 броска.

Точнее и объективней можно оценивать технико-тактическую подготовленность хоккеистов с помощью методики педагогических наблюдений за соревновательной и тренировочной деятельностью.

Оценка и контроль соревновательной деятельности хоккеистов

Контроль соревновательной деятельности ведется на основе оценки соревновательной нагрузки и эффективности технико-тактических действий. В хоккее наиболее простым способом соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на их проведение.

Из-за высоких физической и психической нагрузок объем официальных матчей хоккеистов высокой квалификации принято ограничивать тремя часами. В детско-юношеском хоккее - двумя часами. Во время, затраченное на игру, входят подготовка к матчу, разминка перед матчем, время матча и время перерывов.

Оценка эффективности соревновательной деятельности проводится на основе педагогических наблюдений за технико-тактическими действиями

звеньев команды и каждого игрока, по экспериментально-обоснованной методике с использованием четырехрядной шкалы оценок (Учебник «Теории и методики хоккея», Савин В.П., 2003г.).

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

Нагрузка оценивается по показателям объема и интенсивности, при этом за показатель объема принимается суммарное количество выполненной тренировочной работы в часах, а за показатель интенсивности - ее напряженность (в баллах), которая определяется количеством технико-тактических действий, выполняемых в единицу времени, скоростью, темпом и др.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Для более объективной оценки тренировочной нагрузки необходимо определение ее частных объемов по видам подготовки (физической, технической, тактической и игровой), по характеру и направленности.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных игр.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) на этапе начальной подготовки.

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 60 метров. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

2. Отжимания. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90^0 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной). Оценивается количество раз.

3. Прыжок в длину. Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После показа задания тренером и объяснения правильности выполнения спортсмену дается две попытки, из которых регистрируется лучшая (м).

Тест на ловкость. Контрольное задание, призванное оценивать уровень развития координации юных спортсменов. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров. По сигналу спортсмен выполняет прыжок с разворотом на 360° на месте. Затем выполняет 2 кувырка вперед на матах, после чего перепрыгивает через барьер высотой 50 см и подлезает под барьер высотой 50 см (расстояние между барьерами 3 метра, высота может меняться в зависимости от возраста), оббегание змейкой 5 стоек, находящихся друг от друга на расстоянии 2 метров в длину и 1 метра в ширину, затем выполняется поворот на 180° и финиш спиной вперед. Оценивается время прохождения (с).

1. Челночный бег 4x9 метров. Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале на волейбольной площадке. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 9-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени (с).

Оценка специальной физической и технической подготовленности.

1. Бег 20 метров вперед лицом. Тест призван определить уровень специальных скоростных качеств (стартовой скорости и частоты движений). Упражнение проводится на льду, хоккеист стоит у борта, касаясь его ногой. По звуковому сигналу спортсмен старается как можно быстрее преодолеть расстояние до синей линии. Оценивается время (с).

2. Бег 20 метров вперед спиной. Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту 1.

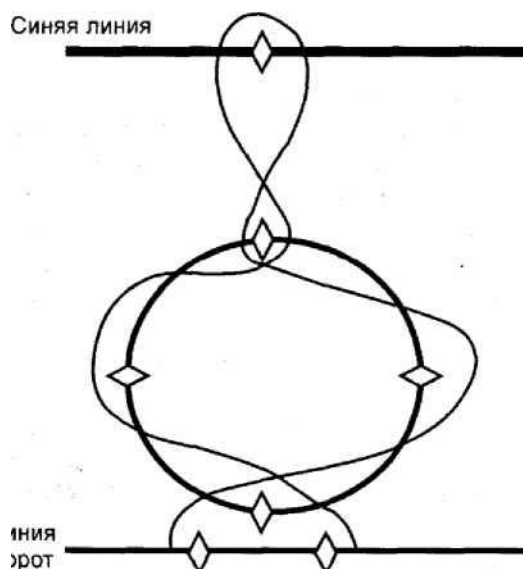
3. Челночный бег 9 x 6 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9-метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

4. Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

5. **Слаломный бег без шайбы** (Рис. 1). Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично тесту 4.

6. **Салки** (вне льда). Игра проводится на площадке 6 x 9 метров двумя командами по 5 человек.

Игроки команды 1 встают внутрь площадки, игроки команды 2 садятся на скамейку и по очереди вбегают внутрь, стараясь осалить как можно больше членов команды противника. По истечении 20 с раздается свисток и на площадку вбегает следующий игрок команды.



Игроки команды 1 стараются не быть осаленными. В случае, если кого-то из игроков все же осалили, он замирает на месте и вытягивает руки в стороны, после чего его может спасти кто-то из партнеров, дотронувшись до его руки.

Примечание. Разница во времени выполнения теста с шайбой и без шайбы свидетельствует об уровне владения клюшкой и шайбой юными хоккеистами.

Игроки команды 2 получают по 1 очку за каждого осаленного противника.

Игрок, которого осалили первым, получает 1 очко, вторым - 2 очка и т. д.

Игроки, которых не осалили за 20 секунд, получают по 6 очков. Игрок, зашедший за периметр площадки, считается осаленным. После того как все

игроки команды 2 побывали на площадке, команды меняются местами. Очки считаются по сумме двух туров.

7. Салки на льду. Проводятся для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Проводятся по аналогичным правилам (см. п. 6) с той лишь разницей, что время игры увеличивается до 30 с и площадка увеличивается до 15x18 метров (половина средней зоны) и ограничивается специальными выносными бортиками. Протокол составляется аналогично салкам в зале.

8. Борьба за шайбу. Проводится для выявления уровня игровых способностей в ледовых условиях. Площадка (средняя зона) ограничивается специальными выносными бортиками. Запрещается одному игроку держать шайбу более 5 секунд. Остальные правила и начисления очков соответствуют аналогичной игре «борьба за мяч», проводимой в зале.

9. Борьба за мяч. Игра проводится на баскетбольной площадке. Две противоборствующие команды по 5 человек. Цель каждой команды - как можно больше времени удержать мяч. С помощью передвижения, передач, ведения и обманных действий. Побеждает команда, владевшая мячом больше времени.

Правила. С мячом нельзя бегать, но можно его вести правой и левой рукой ударами о пол. Запрещается двойное ведение, толчки, захваты, удары.

Указания к выполнению контрольных упражнений (тестов) на тренировочном этапе.

Оценка общей физической подготовленности

1. Бег 30 м с высокого старта по звуковому сигналу, направлен на оценку скоростных качеств. Регистрируется и оценивается время пробегания 30 - метрового отрезка (с) (даются 2 попытки).

2. Тройной прыжок в длину направлен на оценку скоростно-силовых качеств. Первый прыжок выполняется толчком двух ног от стартовой линии с последующим приземлением на одну ногу. Второй, третий, четвертый и пятый прыжки выполняются толчками одной ноги, при этом после пятого толчка спортсмен приземляется на две ноги. Оценивается результат по длине пятикратного прыжка в метрах (даются две попытки).

3. Подтягивание на перекладине. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц плечевого пояса и рук. Из и.п. вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе. Выполняется путем сгибания и разгибания рук в локтевом и плечевом суставах, при этом при сгибании подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе. Оценивается количество раз.

4. Поднимание туловища. Тест направлен на оценку силовых качеств мышц

туловища. Из исходного положения лежа на спине руки за головой, ноги согнуты выполняется поднятие туловища. Оценивается по количеству подниманий за 1 минуту.

5. Бег 3000 метров направлен на оценку общей выносливости. Оценивается время (мин).

Оценка специальной физической и технической подготовленности

1. **Бег 30 м на коньках.** Оцениваются специальные скоростные качества (с).

2. **Челночный бег 5*54 м.** Направлен на оценку специальной выносливости и специальных скоростно-силовых качеств. Тест выполняется в движении по «коридору» шириной 2,5 м, обозначенному стойками. Хоккеист по сигналу стартует с линии ворот, после прохождения отрезка 54 м на противоположной линии ворот выполняет поворот, касание крюком клюшки лицевого борта и бег в обратном направлении. Финиш после прохождения пятого отрезка. Регистрируется суммарное время прохождения 5-ти отрезков в момент пересечения линии ворот (с).

3. **Бег на коньках «по малой восьмерке» лицом и спиной вперед.** Тест направлен на оценку техники передвижения на коньках и специальной физической подготовленности. При выполнении теста хоккеист стартует с уса окружности крайней точки вбрасывания шайбы. Осуществляет бег по малой восьмерке лицом вперед, затем на стартовой отметке делает поворот на 180° и проходит восьмерку спиной вперед, финишируя на линии старта. Даются две попытки, оценивается время выполнения теста (с) и техника передвижения.

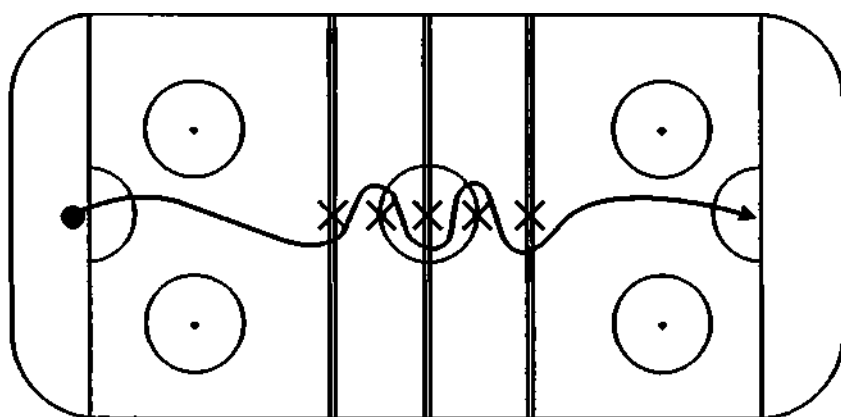


Рис. 2. Обводка пяти стоек

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на начальный этап спортивной подготовки по хоккею с учетом приложений № 6 к ФССП представлены в таблице № 7.

Контрольно-переводные нормативы включают в себя перечень упражнений, выполнение которых отражает уровень владения основными физическими (двигательными) качествами, имеющими наибольшее влияние на результативность в хоккее. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП представлены в таблицах № 7-10.

Таблица № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица № 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица № 9

**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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица № 10

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»

№	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,2	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			12	10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	22
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			20	10
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.03	1.08
1.7.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

3.4. Процедура промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по хоккею, а также результатов выступления лучников на официальных спортивных соревнованиях.

Спортсмены, не сдавшие контрольно-переводные нормативы, могут остаться на текущем этапе спортивной подготовке, но не более чем на один год, по решению тренерского и методического совета.

В том случае, если отдельные особо одаренные спортсмены достигают высоких спортивных результатов в более короткие сроки, чем указано в

программе, они могут в порядке исключения переводиться на более высокие режимы тренировочной работы (т.е. в старшие группы). Для этого необходимо персональное положительное заключение врача и полное выполнение контрольно-переводных нормативов.

Спортсмены, поступающие в учреждения спортивной направленности и прошедшие спортивную подготовку в других спортивных организациях, зачисляются после успешной сдачи контрольно-переводных нормативов.

4. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

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

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

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

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

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Приведен в приложении № 3.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров,

заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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)²;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимому для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 6.

Требования к экипировке, необходимой для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 1 и 2 приложения № 7.

6.2. Кадровые условия

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым

² с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

и иным условиям, установленным ФССП.

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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», утвержденный 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).

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

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к

Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412.

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 127-ФЗ, 30.04.2021.

3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», № 329-ФЗ, 04.12.2007.

4. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ, 29.12.2012.

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022 № 575) «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ Министерства спорта РФ от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».

8. Приказ Минспорта России от 01.06.2021 № 370 «Положение о единой всероссийской спортивной классификации».

9. Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

10. Приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

11. Приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 562 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

14. Букатин АЛО., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. - М.: Фис, 1986.

15. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» -М.: Terra-спорт, 2000.
16. Гигинешвили Г. Р. Физические факторы в системе восстановления работоспособности спортсменов: научно-методическое пособие / Г. Р. Гигинешвили; под общ. ред. И. Ю. Радчич. – 2-е изд. – М., 152 с.
17. Гинзбург Г.И. Критерии точности и надежности спортивных достижений / Г.И Гинзбург. - М.: "ФиС", 1980, - 153 с.
18. Зеличонок В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. -М.: Terra- спорт, 2000.
19. Железняк Ю. Д, Ивойлов А.В. Волейбол. - М.: Фис, 1991.
20. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. «Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР» - Санкт-Петербург, 2009.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.
22. Латманизова Л. В. Влияние кратковременной работы на мышечный тонус, тремор и колебания тела /Л. В. Латманизова //Гигиена безопасности и патология труда. - 1930. - №3. - С.3-8.
23. Назаренко Л. Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков /Л.Д.Назаренко. - М., - 2001. -332с.
24. Никитушкин ВТ., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
26. *Савин В.П.* Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Фис, 1990.
27. *Савин В.П.* Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Академия, 2003.
28. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняка и Ю.М. Портнова. - М.: Академия, 2002.
29. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М., 1995.
30. Сопов В. Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
31. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академкнига», 2002. – 480с.
32. Щербатых, Ю.В. Психология стресса /Ю. В. Щербатых. – М.: Эксмо.- 2008. – 304с.

Список интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Министерство спорта и молодежной политики Республики Бурятия (<https://egov-buryatia.ru/minsport/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Единая всероссийская спортивная классификация (<https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/38361/>)

Список аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта:

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Форма	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Этап НП и УТЭ: 1. Понятийный аппарат стрельбы из лука 2. Классификация спортивных соревнований. 3. Положение о спортивном соревновании. Этап ССМ: 4. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. 5. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. 6. Обязанности и права участников спортивных соревнований. 7. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. Этап ВСМ: 8. Положение о спортивных судьях. Порядок присвоения судейской категории. 9. Нормативы выполнения судейской категории – судья третьей категории 10. Нормативы выполнения судейской категории – судья второй категории 11. Нормативы выполнения судейской категории – судья первой категории 12. Нормативы выполнения судейской категории – судья всероссийской категории 13. Нормативы выполнения судейской категории – судья международной категории 14. Порядок лишения, восстановления квалификационных категории спортивных судей 15. Практика судейства в разных должностях спортивных судей (судья, секретарь, заместитель главного судьи и т. д.)	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением судей, тренеров, практические занятия по практике судейства.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Этап НП и УТЭ: 1. Правила стрельбы из лука. Этап ССМ и ВСМ: 2. Терминология стрельбы из лука 3. Организация и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве инструктора. 4. Дневники самоконтроля.	Участие в: - учебно-тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях в качестве ассистентов и инструкторов.	В течение года
1.3.	Профориентационная деятельность	Этап НП и УТЭ: 1. Критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности.	Лекции, беседы, встречи, обследование на АПК «Стань	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> 2. Спортивная ориентация 3. Спортивная селекция 4. Спортивная генетика 5. Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев 6. ДНК-тест на генетическую предрасположенность к спорту 7. Определение предрасположенности к видам спорта с помощью АПК «Стань чемпионом» 	чемпионом»	
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивного мероприятия; - определение цели и задач при проведении спортивного мероприятия; - формирование необходимых оборудований и инвентарей; - определение списка ответственных лиц для проведения спортивного мероприятия; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - поощрение победителей и призеров. 	Беседа, встречи, организация, мотивация	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор участников мероприятия; - проведение торжественного открытия спортивного мероприятия; - показательные выступления спортсменов по видам спорта; - организация спортивного мероприятия - подведение итогов, награждение и поощрение, закрытие мероприятий. 	Проведение спортивных мероприятий (веселые старты, творческие номера, спортивные состязания)	
2.2.	Экологические здоровьесберегающие технологии			
	Теоретическая часть:	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Профилактические меры по обеспечению чистоты и порядка за собой и окружающей среды; - воспитание чувства ответственности за сохранение её богатств перед будущими поколениями; - знание особенностей и месторасположение географических мест Бурятии и страны. 	Беседы, встречи, планирование, обсуждение, рассказы	В течение года
	Практическая деятельность:	<p>Для этапов ССМ и ВСМ:</p> <p>Организация учебно-тренировочных сборов в среднегорье, высокогорье для</p>	Утверждение планов, организация спортивных	

		<p>эффективного тренировочного процесса в Тункинском, Окинском районах Бурятии и в других местах России.</p> <p>Организация восстановительных учебно-тренировочных сборов в каникулярный период на берегу оз. Байкал на спортивной базе «Энхалук».</p> <p>Для всех этапов:</p> <p>Организация экологического десанта: уборка территории по месту проведения тренировочных сборов от мусора и загрязнений.</p>	<p>мероприятий, привлечь спортсменов других организаций и регионов, эффективность проведения экологических и спортивных мероприятий</p>	
2.3.	Восстановительные мероприятия			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Изучение основы гигиены, спортивного питания, анатомии и спортивной физиологии, психологии</p>	<p>Наблюдение, изучение, сравнение</p>	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Своевременный массаж тела, посещение сауны, бассейна, растяжка тела для укрепления здоровья и снятие физической напряженности и нагрузки, обеспечение качественного отдыха и восстановления организма, проведение самоанализа, аутотренинга, контроль и разрядки психоэмоционального состояния</p>	<p>Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма</p>	
2.4.	Физкультурно-оздоровительные технологии			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима; - сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых; - профилактические меры травматизма и переутомления - поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета 	<p>Изучение, сравнение, беседа, рассказ, саморегуляция</p>	
	Практическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Регулировать периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, организовать себе оптимальное питание, переутомления и травм.</p> <p>Выполнять самостоятельную физическую активность, непрерывно посещать тренировок, принимать участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях на начальном этапе и учебно-тренировочном этапе до 3 лет.</p>	<p>Саморегуляция организма спортсмена, изменения, восстановления и психоэмоциональная разгрузка, адаптивность организма</p>	
2.5.	Технология обеспечения безопасности жизнедеятельности			В течение года
	Теоретическая часть	<p>Все этапы спортивной подготовки:</p> <p>Изучение инструктажей по технике безопасности, по пожарной безопасности по</p>	<p>Рассказ, разъяснение, беседа, изучение,</p>	

		месту проведения спортивных мероприятий и на спортивной базе, профилактические меры по обеспечению безопасности в целом. Получение знаний и умений по оказанию доврачебной помощи пострадавшему со спортсменами на спортивной базе «Энхалук»	наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Все этапы спортивной подготовки: Проведение инструктажей, апробирование инструктажей, мониторинг на безопасность материально-хозяйственной части. Оказание доврачебной помощи пострадавшему	Обеспечение профилактических мер по обеспечению безопасности	
2.6.	Массовый спорт как здоровьесберегающие технологии			В течение года
	Теоретическая часть	Сохранение здоровья, формирование социальной ответственности, расширение интересов для себя и окружающих людей, системность в занятии массовым спортом	Рассказ, разъяснение, беседа, изучение, наблюдение, показ, апробация	
	Практическая часть	Интересно проводить свободное время, разнообразить досуговую деятельность. Занимаясь массовым спортом, рационально совмещать образовательную, трудовую и спортивную деятельность.	Организовывать и проводить дворовые игры, забеги и другие спортивно - массовые мероприятия	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			В течение года
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История возникновения вида спорта и его развитие. 2. Спорт – явление культурной жизни и его значение для государства. 3. Зарождение олимпийского движения. 4. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. 5. Зарождение и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». 6. Спортивная гордость моего края. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и место физической культуры в обществе. 2. Возрождение и развитие олимпийского движения. 3. Государственные символы (герб, флаг, гимн) и их значение в спорте. 4. Мой любимый тренер. 5. Спортсмены - значкисты ГТО. 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	

		<p>6. Спортсмены, участники Великой отечественной войны.</p> <p>Для этапа ССМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, патриотизма, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков. 2. Современное состояние Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и перспективы развития. 3. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. <p>Для этапа ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. 2. Физическая культура и спорт как социальные феномены патриотического воспитания. 3. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. 4. Состояние спорта и его значение в современных условиях. 5. Спортсмены участники СВО. 		
	Практическая подготовка	<p>Для этапов НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спартакиаде «ГТО». <p>Для этапов ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в Фестивале «ГТО». 2. Церемония поднятия флага на открытии учебно-тренировочных мероприятий в СОЛ «Энхалук». 3. Участие в спортивно-массовом мероприятии «Олимпийский день» на базе СОЛ «Энхалук». <p>Для всех этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в парадах открытия и закрытия спортивных соревнований. 3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях по празднованию 100-летия образования Республики Бурятия и 100-летия образования органа в сфере физической культуры и спорта Российской Федерации и Республики Бурятия. 4. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия 	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.	В течение года

		к памятным датам и значимым событиям.		
4.	Развитие творческого мышления			В течение года
4.1.	Теоретическая подготовка	<p>Для всех этапов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов. - Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. - Успех в спорте: как развить мышления победителя - Спортивное мышление: особенность, сущность, специфика. - Эмоциональное выгорание в спортивной деятельности - Целеполагание как ресурс повышения эффективности спортивной деятельности - Расширение общего кругозора юных спортсменов. 	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся и другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	
	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Игры для развития креативного мышления спортсменов - Конкурсы рисунков, фотографий, проектов. 	Лекции, семинары, мастер-классы с психологом.	
5.	Нравственное (этическое) воспитание обучающихся			В течение года
	Теоретическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. История АУ РБ «РСШОР»: история возникновения, галерея спортсменов и ветеранов спорта, стенд достижений. 2. «Этика спортсмена»: <ul style="list-style-type: none"> - правила поведения в спортивном тренировочном зале; - правила поведения на соревнованиях; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование уважительного отношения к друг другу, к спортсменам другой школы, другого региона, страны. - правила поведения на семинарах, школах и спортивных лагерях, учебно-тренировочных сборах; - правила поведения в быту; - поведение спортсмена при общении с представителями средств массовой информации. <p>Для этапа УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Этика тренера» 2. Понятие адаптивного спорта. Паралимпийские и сурдолимпийские виды спорта. 	Сообщения, лекции, беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	

		<p>Для этапа ССМ и ВСМ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.«Этика судей» 2. Примеры этического поведения спортсменов, тренеров, судей на крупных соревнованиях по разным видам спорта. 		
	Практическая подготовка	<p>Для этапа НП:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Экскурсия в АУ РБ «РСШОР», АУ РБ «РСАШ». <p>Для этапа НП и УТЭ:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Просмотр видеороликов, презентаций, фильмов об известных достойных спортсменах. 2. Дисциплинированное посещение учебно-тренировочных занятий, соблюдение дисциплины. 3. Сочинение или ролик на тему: «Нравственный поступок спортсмена, который мне запомнился»; 4. Сочинение или ролик на тему: «Спортивная гордость моего края». 5. Сочинение или ролик на тему: «Мой любимый тренер». <p>Для всех этапов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в спортивных мероприятиях различного уровня. 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях Министерства спорта и молодежной политики Республики Бурятия к памятным датам и значимым событиям. 	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе школой.	

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
<p>Этап начальной подготовки</p>	<p>Тематика: Что такое спорт? Что помогает успехам в спорте? Что такое допинг и допинг - контроль? Как допинг влияет на здоровье? Допинг: не только «химия» Последствия допинга для здоровья Что такое профилактика допинга? Как повысить результаты без допинга? Как выявляют допинг и наказывают нарушителей? Отношение детей к честной и нечестной игре в спорте. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня знаний, обучающихся в вопросах о честной игре, честном спорте, о допинге; • формирование сознания о честном спорте, состязаниях; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена; • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Учебно-тренировочный этап (до 3 лет) Тематика: Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) Направление деятельности антидопинговых организаций в мире. Последствия допинга для здоровья.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в учреждении. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • повысить уровень антидопинговой грамотности у обучающихся

	<p>Что такое допинг и допинг - контроль? Запрещенные субстанции и методы. Если спортсмен заболел, что ему делать? Как наказывают нарушителей? Что такое дисквалификация спортсмена? Что еще помогает успехам в спорте? Честный спорт как результат работы самого спортсмена. Профилактика допинга. Психологические и имиджевые последствия допинга. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена. • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения. <p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях.</p> <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
	<p>Учебно-тренировочный этап (свыше 3 лет) Тематика: Нормативно-правовая база антидопинговой работы. Допинг как глобальная проблема современного спорта. Характеристика допинговых средств и методов. Наказания за нарушение антидопинговых правил. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. В форме беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлых стартов.</p>	<p>В течение года</p>	<p>Основная цель: реализация образовательной программы по антидопинговому обеспечению в спортивной школе. Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Повысить уровень антидопинговой грамотности у спортсменов; • ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; • формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена; • разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике; • повышение уровня знаний обучающихся в

			<p>вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга среди подрастающего поколения;</p> <p>Форма работы: беседы, викторины, игры, конкурсы, интервью, весёлые старты.</p> <p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций.</p> <p>Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации.</p> <p>Национальные и региональные антидопинговые организации.</p> <p>Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции.</p> <p>Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных.</p> <p>Статистика использования допинга в различных видах спорта.</p> <p>Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность.</p> <p>Степень влияния на возможности спортсмена</p> <p>Тренировки в среднегорье и высокогорье.</p> <p>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p> <p>Виды спорта и допинг.</p> <p>Определение допинга и нарушение антидопинговых правил.</p> <p>Санкции к спортсменам.</p> <p>Виды санкции за нарушение антидопинговых</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. <p>Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

	<p>правил. Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге. Использование биологически активных добавок в спорте. Система АДАМС. Биологический паспорт спортсмена. Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена. Кровяной и генный допинг. Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды. Организация допинг-контроля. Процедуры выполнения сборы проб. Порядок исследования допинг-проб в лаборатории. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки. Применение разрешенных фармакологических препаратов. В форме сообщений, семинарских занятий. Итоговое тестирование на 48 вопросов.</p>		
<p>Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Общие положения структуры антидопинговых организаций Международные олимпийские и паралимпийские комитеты. Международные спортивные федерации. Национальные и региональные антидопинговые организации. Антидопинговая деятельность сегодня: развитие и тенденции Распространенность нарушений антидопинговых правил- преднамеренных и намеренных</p>	<p>В течение года</p>	<p>Способы передачи информации: 1. Фиксация – фотографии, видеосъемки 2. Размещение на официальном сайте, социальных сетях. Ответственные за проведение: инструктор-методист, тренеры–преподаватели.</p>

	<p>Статистика использования допинга в различных видах спорта.</p> <p>Персонал спортсмена. Обязанности и ответственность.</p> <p>Степень влияния на возможности спортсмена</p> <p>Тренировки в среднегорье и высокогорье.</p> <p>Тренировка с использованием технических средств и тренажерных устройств.</p> <p>Виды спорта и допинг</p> <p>Определение допинга и нарушение антидопинговых правил</p> <p>Санкции к спортсменам</p> <p>Виды санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Установление уголовной ответственности за нарушение законодательства о допинге</p> <p>Использование биологически активных добавок в спорте</p> <p>Система АДАМС</p> <p>Биологический паспорт спортсмена</p> <p>Гематологический паспорт спортсмена. Стероидный паспорт спортсмена. Эндокринологический паспорт спортсмена.</p> <p>Кровяной и генный допинг</p> <p>Вред допинга здоровью человека. Анаболические андрогенные стероиды.</p> <p>Каннабиноиды. Наркотики (опиоидные анальгетики). Стимуляторы.</p> <p>Гонадотропины. Гормон роста. Диуретики.</p> <p>Инсулин. Эритропоэтин.</p> <p>Бета-блокаторы. Бета-2-агонисты.</p> <p>Глюкокортикоиды.</p> <p>Организация допинг-контроля.</p> <p>Процедуры выполнения сборов проб. Порядок</p>		
--	---	--	--

	<p>исследования допинг-проб в лаборатории. Фармакологические средства на различных этапах подготовки спортсменов. Схемы фармакологического обеспечения спортсменов на различных этапах подготовки. Понятие об эргогической помощи спортсменам. Применение разрешенных фармакологических препаратов. В форме сообщений, семинарских занятий. Итоговое тестирование на 150 вопросов</p>		
--	---	--	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения стрельбы из лука и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие стрельбы из лука. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных

				соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

Таблица № 1

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

Таблица № 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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

№ 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.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица № 2

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.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1

9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1