

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва «Манеж»
Петродворцового района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 282 от 19.11 2024г.

Директор ГБУ ДО СШОР «Манеж»

Петродворцового района

Санкт-Петербурга

А.С. Максимов



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «хоккей»**

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

(Разработана на основе Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей»)

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Разработчик:

Перцева А.А., инструктор – методист ФСО

Санкт-Петербург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»;

1. РАЗДЕЛ «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП»;

- 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ;
- 1.2. АДРЕСАТ;
- 1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ;
- 1.4. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ;
- 1.5. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ;
- 1.6. ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ;
- 1.7. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ;
- 1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ;

2. РАЗДЕЛ «ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП»;

- 2.1. ЯЗЫК РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.2. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ;
- 2.3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ;
- 2.4. УСЛОВИЯ НАБОРА И ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП;
- 2.5. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ;
- 2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ;
- 2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

3. РАЗДЕЛ «ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ»;

- 3.1. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН;
- 3.2. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ;
- 3.3. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ;
- 3.4. ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ;
- 3.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей» Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Манеж» Петродворцового района Санкт-Петербурга - (далее – Программа, Учреждение) – это программа, которая создает возможность активного погружения учащихся в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней.

Программа разработана на основании нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность Учреждения по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» №304-ФЗ от 31.07.2020 г.;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №996 от 29.05.2015 г.;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации №678-р от 31.03.2022 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №816 от 23.08.2017 г. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении оценки качества дополнительных общеразвивающих программ от 25.08.2022 г. №1676-р;
- Распоряжения Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга №1146-р от 14.11.2024 г.; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «хоккей».

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДОП

1.1. Направленность программы – физкультурно – спортивная направленность.

Программа направлена на:

- общее развитие личности обучающихся, средствами физической культуры и спорта;
- сохранение и укрепление здоровья;
- формирование целостного отношения и мотивации к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации организации занятий физической культурой и спортом;
- профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

1.2. Адресат.

Данная программа разработана для детей от 5 до 9 лет. К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

1.3. Актуальность.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на программы обучения по виду спорта «хоккей», в связи с возросшей популярностью этого вида спорта.

1.4. Отличительные особенности.

Программа направлена на создание условий для массового привлечения детей к занятиям по хоккею в спортивно-оздоровительных группах.

В программе даны рекомендации по организации, содержанию и планированию учебно-тренировочного процесса занимающихся, комплектованию спортивно-оздоровительных групп и уровня физической подготовленности занимающихся, отражены планируемые результаты освоения учащимися образовательной программы, способы и формы их определения.

1.5. Уровень освоения.

Уровень освоения ДОП – стартовый.

1.6. Объем и сроки освоения.

Обучение по программе рассчитано на **52 недели**.

Срок реализации программы – **1 год, с объемом 234 часа в год**.

Программа представляет собой набор из теоретических знаний, развития физических качеств на основе различных видов спорта и технико-тактических элементов по виду спорта «хоккей».

1.7. Цели и задачи.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование основ здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий хоккеем.

Задачи программы:

Образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и тактическим приёмам;

- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;

Развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие общих и специальных физических качеств;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие тактического мышления.

Воспитательные:

- воспитание интереса к хоккею;
- формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание личностно-значимых качеств:
- организованности, уважения, дисциплинированности;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности. профилактика правонарушений и вредных привычек.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, предусмотренные календарным планом Учреждения.

1.8. Планируемые результаты освоения программы.

Результатами освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «хоккей» являются личностные результаты, которые отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

Личностные результаты освоения Программы:

- в результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего, среднего и старшего школьных возрастов, взрослыми в образовательной, общественно полезной, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения Программы:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

- использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения Программы:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

На стартовом уровне спортсмен должен:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах (с 7 лет);
- соблюдать антидопинговые правила (с 7 лет).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение практическими и теоретическими знаниями по виду спорта «хоккей»;
- знаниями правил техники безопасности на занятиях и правил поведения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОП.

2.1. Язык реализации – русский.

2.2. Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Режим занятий - В соответствии с расписанием занятий. **Длительность одного занятия** – 1.5-2.0 астрономических часа (астрономический час 60 мин).

2.3. Особенности реализации программы.

Организация образовательного процесса регламентируется планом работы Учреждения на учебно-тренировочный год, учебно-тренировочным планом, расписанием

учебно-тренировочных занятий, с учетом занятости, возрастных особенностей обучающихся, Санитарных Правил.

Образовательная деятельность, права и обязанности участников образовательного процесса регламентируются нормативными правовыми актами, Уставом Учреждения и принимаемыми в соответствии с ними иными локальными нормативными актами Учреждения.

Учреждение организует образовательный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Проводит массовые мероприятия (физкультурно- оздоровительные, мастер-классы и др.), взаимодействует с семьями обучающихся, общественными организациями, другими образовательными учреждениями и иными организациями.

2.4. Условия набора и формирования групп.

Прием в Учреждение на обучение по Программе осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних поступающих. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Поступающие предоставляют медицинское заключение согласно требованиям Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации «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» №1144-н от 23.10.2020 г.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие особенности:

- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- условия материально – технической базы при проведении занятий;
- обязательное соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса;
- спрос и потребности обучающихся и их семей на образовательную услугу.

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Число учащихся в группе
1-3	5	9	15-25

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на стартовый уровень (свыше двух лет)
по виду спорта «хоккей»**

Для зачисления на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей» используется бально-рейтинговая система оценки нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Условия бально-рейтинговой системы:

- минимальное количество баллов по каждому упражнению – 1;

- максимальное количество баллов по каждому упражнению – 5;

Каждое упражнение должно быть выполнено не менее чем на 1 балл.

Отбор спортсменов на вакантные места происходит по наивысшему суммарному количеству набранных баллов.

№ п\п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Баллы
			мал	дев	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 20 м	с	Не более		
			4.5	5.3	1
			4.4	5.2	2
			4.3	5.1	3
			4.2	5.0	4
			4.1	4.9	5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		
			15	10	1
			17	12	2
			20	15	3
			22	17	4
			25	20	5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		
			135	125	1
			145	135	2
			155	145	3
			165	155	4
			175	165	5
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Не более		
			4.8	5.5	1
			4.7	5.4	2
			4.6	5.3	3
			4.5	5.2	4
			4.4	5.1	5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	Не более		
			17.0	18.5	1
			16.9	18.4	2

			16.8	18.3	3
			16.7	18.2	4
			16.6	18.1	5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Не более		
			6.8	7.4	1
			6.7	7.3	2
			6.6	7.2	3
			6.5	7.1	4
			6.4	7.0	5
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Не более		
			13.5	14.5	1
			13.4	14.4	2
			13.3	14.3	3
			13.2	14.2	4
			13.1	14.1	5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Не более		
			15.5	17.5	1
			15.4	17.4	2
			15.3	17.3	3
			15.2	17.2	4
			15.1	17.1	5

**Указания к выполнению нормативов
общей физической и специальной физической подготовки**

Оценка общей физической подготовленности

Бег на 20 м вперёд лицом.

Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 м с высокого старта. Результат оценивается в секундах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лёжа, руки прямые, взгляд направлен вперед, спина и ноги прямые. Спортсмен выполняет сгибание - разгибание рук в локтевом суставе до угла 90 градусов 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.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Тест проводится для выявления скоростно-силовых качеств юного хоккеиста, а также уровня развития координационных способностей. Упражнение проводится в зале. После объяснения правильности выполнения упражнения спортсмену даётся две попытки, из которых регистрируется лучшая. Результат фиксируется в сантиметрах.

Оценка специальной физической и технической подготовленности.

Бег на коньках 20 метров лицом вперед.

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 в секундах.

Бег на коньках 20 метров спиной вперед.

Тест для определения координационных способностей, а также для определения техники катания спиной вперед. Проводится аналогично тесту «бег на коньках 20 метров лицом вперед».

Бег на коньках челночный 6х9 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 в секундах.

Бег на коньках слаломный без шайбы/с ведением шайбы.

Тест призван оценивать уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается техника выполнения, результат фиксируется в секундах.

2.5. Формы организации и проведения занятий.

Основной формой организации образовательного процесса является групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию и начинаются не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

2.6. Материально-техническое оснащение.

- Наличие хоккейной площадки;
- Наличие спортивного зала;
- Наличие раздевалок, душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Ворота для хоккея	Штук	2
2.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1

3.	Станок для точки коньков	Штук	1
4.	Шайба	Штук	60

*закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защита (для вратаря, для игрока)	Комплект	20
2	Защита паха для вратаря	Штук	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	Пар	3
4	Коньки для игрока (ботинки с лезвиями)	Пар	20
5	Нагрудник для вратаря	Штук	3
6	Нагрудник для игрока	Штук	3
7	Перчатки для вратаря (блин)	Пар	3
8	Перчатки для вратаря (ловушки)	Пар	3
9	Перчатки для игрока	Пар	20
10	Свитер хоккейный	Пар	20
11	Шлем для вратаря с маской	Штук	3
12	Шлем для игрока	Штук	20
13	Шорты для вратаря	Штук	3
14	Шорты для игрока	Штук	20
15	Щитки для вратаря	Пар	3
16	Щитки для игрока	Пар	20

*закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

2.7. Кадровое обеспечение.

Уровень квалификации должностных лиц 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 28.03.2019 (зарегистрирован Минюстом 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 «Квалифицированные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом 14.10.2011, регистрационный № 22054).

3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

3.1. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «хоккей», видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по уровням подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «хоккей», оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Часов в год	Месяц											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			Недели											
			1-5	5-9	9-13	14-18	18-22	22-26	27-31	31-35	35-40	40-44	44-48	48-52
1	ОФП	56	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5
2	СФП	14	1	1	2	1	1	-	1	2	2	1	1	1
3	Техническая подготовка	80	7	7	8	7	7	-	7	7	7	8	8	7
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Участие в соревнованиях	*	СОГЛАСНО КАЛЕНДАРНОГО ПЛАНА											
Всего часов:		234												

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

Виды подготовки	До года
Общая физическая подготовка (%)	24
Специальная физическая подготовка (%)	6
Техническая подготовка (%)	34
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	36
Участие в спортивных соревнованиях (%)	*

* Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Календарным планом Учреждения.

Общая и специальная физическая подготовка.

Одной из главнейших частей подготовки хоккеистов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств обучающегося.

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен на преимущественное развитие двигательных качеств хоккеистов: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований хоккейной специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

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.

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.

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

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. 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, 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, выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. 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, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. 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. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в хоккее. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития взрывной силы.

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

Упражнения для развития быстроты.

Бег на короткие отрезки от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмёрке» (лицом и спиной вперёд). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение шайбой).

Упражнения для развития выносливости.

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

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подъёмы. Эстафеты и игры с обведением стоек, уклонение от применения силовых приёмов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мяча, приемами. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем, занимающиеся, смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т. д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т. е. соответствовать их возможностям.

Практические занятия.

Техника игры.

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево по «восьмерке», по кругу. Бег спиной вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку), по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку), из стороны в сторону (широкое, плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приёму шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приёму шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лёжа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону, с изменением скорости бега и с подпуском шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок, на перемещение.

Техника обороны.

Отбор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижатие клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приёмы овладения шайбой с помощью клюшки при введении её в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лёд.

Тактическая подготовка.

Спортивная тактика в ее совершенном виде — это искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Основные задачи тактической подготовки - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На этом этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Наиболее благоприятны возможности для развития этих качеств в детском возрасте.

Практические занятия.

Тактика нападения – выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнёра, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приёмы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определённых участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определённом участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся – 3:2; 4:3; 3:1; 3:3; 5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора. Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием её в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействие двух игроков против двух и трёх нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

3. 2. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
...	...	...
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
...	...	...
Развитие творческого мышления		
Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа, проводимая в Учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В соответствии с ратификацией Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте Российская Федерация взяла на себя обязательства по реализации основных положений настоящей Конвенции. В апреле 2009 г. в рамках Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта создана рабочая группа по спортивной медицине и антидопинговому обеспечению.

Приказом Минспорта России от 23 июля 2009 г. № 544 утвержден комплекс мер по антидопинговому обеспечению в Российской Федерации, направленный на совершенствование нормативно-правовой базы, материально-технического и кадрового обеспечения, осуществления международного сотрудничества и взаимодействия с заинтересованными организациями, проведение образовательной и научно-исследовательской деятельности.

10 ноября 2010 г. вступил в силу Федеральный закон от 7 мая 2010 г. № 82-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в российской Федерации», в котором закреплены такие понятия, как «допинг», «антидопинговые правила», «допинг-контроль», «тестирование» и «антидопинговая организация»; определены полномочия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, а также обязанности общероссийских спортивных федераций и организаторов спортивных мероприятий по предотвращению допинга в спорте; конкретизирован статус общероссийской антидопинговой организации и цели ее деятельности. В целях реализации норм действующего законодательства Минспорт России утвердил «Общероссийские антидопинговые правила» (приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно

побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Уровни и периоды подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Стартовый уровень	Антидопинговая политика в спорте	IV квартал	Обязательное тестирование на сайте РУСАДА. Проводить в виде бесед, викторин, опросов.
	Последствия применения допинга Антидопинговое законодательство Профилактика применения наркотических веществ и каннабиноидов Запрещенные вещества и методы в спорте. Бады в спорте	II квартал	

3.4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий.

В современном спорте в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного

цикла, состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений на соревнованиях.

К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

- рациональная организация и построение различных межсоревновательных циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;

- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья спортсмена, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание – одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропроцедуры), массаж.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы; воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж: общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Психологические средства восстановления. Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную

и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у спортсменов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревнований. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Гигиенические средства восстановления. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Примерный план восстановительных средств и мероприятий

Уровень и период обучения	Вид микроцикла	Средства и мероприятия восстановления
Стартовый уровень	Общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок: контрастный душ, ванны, сауна
	Соревновательный	После соревнований: общий массаж, контрастный душ, сауна, ванны

3.5. Рабочая программа.

При составлении плана многолетней подготовки юных спортсменов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки. Из года в год повышается объем нагрузок на специальную и соревновательную. Постепенно уменьшается объем нагрузок на общую физическую подготовку.

Постепенный переход от освоения техники и тактики вида спорта к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема тренировочных нагрузок. Увеличение объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру

анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ зачисляются несовершеннолетние граждане, имеющие медицинский допуск, на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СФП, критерии указаны в таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня.

На этом уровне осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – хоккей.

Задачи стартового уровня:

- 1) выявление детей способных к занятием видом спорта «хоккей»;
- 2) повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических, тактических элементов;
- 3) всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- 4) повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических и тактических элементов;
- 5) обучение основным технико-тактическим элементам;
- 6) знакомство и овладение основами соревновательной деятельности;
- 7) воспитание дисциплины.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

- разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья;
- для овладения техническими элементами широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения;
- соревновательные упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических элементов; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных спортсменов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях спортивной деятельности;
- встречи с известными спортсменами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных хоккеистов.

Медицина.

Основанием для допуска лица (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, является наличие у него медицинского заключения с установленной **первой или второй** группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной **третьей и четвертой** группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, студенческому спорту, к обучению по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, которые установлены приложением № 1 к Порядку 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" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- В.А. Быстров, "Основы обучения и тренировки юных хоккеистов". Изд-во "Терра-Спорт" 2000 г.
- Базилевич, О. Структура игры и программа тренировки / О. Базилевич, А. Зеленцов, В. Лобановский. // Футбол-хоккей. 1977. - №40. - С. 1213.
- Верхошанский, Ю.В. Основные положения организации тренировочного процесса хоккеистов / Ю.В. Верхошанский, В.В. Лазарев // Тенденции развития спорта высших достижений. М., 1993. - С. 121 - 134.
- Волков, В.М. Восстановительные процессы в спорте / В.М. Волков. -М.: Физкультура и спорт, 1977. 142 с.
- Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.

Перечень Интернет-ресурсов, электронных образовательных ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

- Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации (<https://edu.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
- Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
- Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>)
- Официальный интернет-сайт Федерации хоккея Санкт-Петербурга (<https://fhspb.ru/>)