

**Автономное некоммерческое учреждение
«Футбол-Хоккей»
Центр спортивной подготовки
«Тюменский Легион»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНО

«Футбол-Хоккей»

 А.В. Попов

Приказ № 27

от «24» апреля 2026г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивно - оздоровительной подготовки
с элементами хоккея**

Срок реализации 3 года

Тюмень 2026

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть.	4
2.1. Условия зачисления в ЦСП и перевода занимающихся на следующие этапы обучения.	5
2.2. Спортивно – оздоровительный план ЦСП.	5
3. Методическая часть	10
4. Система контроля и зачетные требования.....	14
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	14
4.2. Врачебный контроль.	15
4.3. Воспитательная работа	15
5. План спортивных мероприятий.	16
6. Спортивно-тренировочные мероприятия	17
7. Перечень информационного обеспечения.	17

1. Пояснительная записка

Центр спортивной подготовки «Тюменский Легион» (далее – ЦСП «Тюменский Легион») – структурное подразделение АНО «Футбол-Хоккей» физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

В ЦСП «Тюменский Легион» созданы условия для приобретения детьми жизненно важных знаний и умений, развития интересов, раскрытия и развития природного потенциала, формирования у детей социального опыта, воспитания у них трудовых качеств. Предоставлена возможность улучшить свои достижения через учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее - программа) по хоккею для ЦСП «Тюменский Легион» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);
- Приказа Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 12.09.2013 г. № 730);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.2013г. № 1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методических рекомендаций по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554).

Программа предназначена для подготовки спортсменов по хоккею на спортивно-оздоровительном этапе. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Хоккей — командная спортивная игра на ледяной площадке.

Игровое поле и инвентарь. Площадка для хоккея представляет собой прямоугольное поле с полукруглыми углами. Его длина может варьироваться от 51 м до 60 м, а ширина от 28 м до 30 м. Поле имеет цветную разметку и двое ворот. Средняя и линии ворот, а также точки и круги вбрасывания красные, а линии, ограничивающие зону действия игроков синие. Игроки выступают в специальной защитной экипировке и вооружены специальной хоккейной клюшкой, которыми перемещают спортивный снаряд (шайбу). Температура льда — около –5 °С.

Правила игры. В игре участвуют две команды по 20 человек: по 4 пятерки одна на поле и 3 на скамейке запасных и вратарь. В пятерке 3 нападающих и 2 защитника. Игра состоит из 3 периодов по 20 минут и двух перерывов по 15 минут.

В течение всех периодов игроки меняются на площадке по очереди и пытаются забить шайбу (гол) в ворота соперника. Игровой снаряд: шайба. На поле всегда присутствует по 5 игроков команд соперников и вратари.

2. Нормативная часть.

Основой деятельности ЦСП «Тюменский Легион» является организация тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся.

Многолетняя подготовка спортсменов разбита на этапы, первым из которых является спортивно-оздоровительный этап.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- привитие интереса к занятиям избранным видом спорта.
- формирование норм общественного поведения, привитие устойчивой непримиримости к вредным привычкам.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Обучающиеся принимают участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и сдают контрольно-переводные нормативы, включающие в себя упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, силы и быстроты).

Деятельность ЦСП строится на принципах:

- свободного выбора в раннем возрасте занятий по виду спорта;
- ориентации тренера-преподавателя на личностные интересы и способности обучающегося;
- возможность свободного самоопределения и самореализации обучающегося, (предполагает защиту ребенка от подавления, угнетения, оскорбления достоинства, в том числе и защиту от собственных комплексов, создание максимально благоприятных условий творческой самореализации);
- единство обучения, воспитания, развития.

Прогнозируемый результат спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

Критерии оценок спортивно-оздоровительного этапа:

- динамика показателей развития физических качеств обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности

- обучающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

2.1 Условия зачисления в ЦСП и перевода занимающихся на следующие этапы обучения.

Спортивная подготовка в ЦСП «Тюменский Легион» начинается с июля каждого календарного года.

Приём учащихся проводится на основании:

- письменного заявления родителей (законного представителя);
- медицинского заключения с допуском к занятиям по виду спорта хоккей;
- копия документа, подтверждающая личность ребёнка (свидетельство о рождении).
- копия документа, подтверждающая личность родителя (законного представителя) (паспорт)
- копия медицинского полиса ребенка.
- Страховка от несчастного случая на ребенка.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ЦСП

Наименован групп		Миним. возраст заним-ся (лет)	Максим. возраст заним-ся (лет)	Мин. количествен ный состав группы (чел.)	Максим.коли чественный состав группы (чел.)	Условия комплектования и перевода заним-ся в СОГ
СОГ	1	5	8	15	30	Медицинский допуск
	2	6	9	15	30	Медицинский допуск
	3	7	10	15	30	Медицинский допуск

На спортивно-оздоровительный этап принимаются здоровые дети, желающие заниматься спортом в возрасте от 5 до 7 лет.

Контингент занимающихся в спортивно – оздоровительных группах учитывается на основании договора оказания платных услуг.

2.2. Спортивно-оздоровительный план центра спортивной подготовки.

Планирование тренировочных занятий и распределение материала в группах в ЦСП «Тюменский Легион» проводится на основании годового плана – графика распределения тренировочных часов, который предусматривает организацию тренировочного процесса. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп в ЦСП рассчитан на 40 недель в год для СО-1(спортивно-оздоровительных групп первого года обучения); 48 недель в год для СО-2, СО-3(спортивно-оздоровительных групп второго и третьего года обучения). В группах спортивно-оздоровительного этапа с

целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основной задачей годового учебного плана является достижение целей, поставленных для работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Спортивно-оздоровительный план предусматривает следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта; (Техническая и тактическая подготовка)

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств, может изменяться (наличием материальной базы, тренировочных сборов, соревнований, климатических условий и т.д.).

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ЗАНЯТИЙ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	20
Техническая и тактическая подготовка	40
Итого:	100

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ НА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (5 час. в нед.)

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория и методика физ. культ. и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-			18
Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	7	-			57
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	4	4	-			33
Техническая и тактическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	10	-			89
Контрольные испытания						2			1				3
Всего:	21	21	20	20	18	21	19	20	22				182
Итого:	23	23	22	22	20	23	21	22	24				200

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ НА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (5,5 час. в нед.)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
													48
Теория и методика физич. к. и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-			18
Общая физическая подготовка	8	8	8	7	7	7	7	8	8	-	6	14	88
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	5	7	48
Техническая и тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	6	8	104
Контрольные испытания	1					2			2			1	6
Всего:	23	22	22	21	21	23	21	22	24		17	30	246
Итого:	25	24	24	23	23	25	23	24	26		17	30	264

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ГРУППАХ НА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6,5 час. в нед.)**

Предметные области	Месяц												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
													48
Теория и методика физ. культуры. и спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	20
Общая физическая подготовка	9	9	9	8	8	8	8	8	8	-	6	14	95
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	4	4	-	4	5	52
Техническая и тактическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	10	-	5	8	116
Контрольные испытания	3					2			2			3	10
Игровая	2	2	2	2	2	2	2	2	1			2	19
Всего:	31	28	28	27	27	28	26	25	25		15	32	292

Итого:	33	30	30	29	29	30	28	27	27		15	34	312
--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--	----	----	------------

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тематика теоретических занятий

Тема 1. Развитие хоккея в России и за рубежом

История зарождения хоккея, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по хоккею. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям хоккеем. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, а также к специальному спортивному инвентарю при занятиях хоккеем. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств

восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в ЦСП. Противопоказания к занятиям по хоккею.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий, первая помощь при травмах. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

Тема 5. Техника.

Понятие о современной технике.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность выполнение технических приемов (обыгрыш, бросок шайбы, передачи, катание на коньках лицом и спиной вперед, выполнение силовых приемов.).

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по хоккею.

Виды соревнований по хоккею. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Тема 7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 8. Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте.

Работа с обучающимися по предупреждению применения допинга в спорте, основы антидопинговой политики.

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена,
- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации,
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок,
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс,

направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений

Задачами специальной физической подготовки являются:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта,
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта,
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Избранный вид спорта:

Овладение основами техники и тактики

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, самостоятельное выполнение. Методы освоения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило освоения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

3. Методическая часть.

Методическая деятельность ЦСП - составная часть тренировочного процесса. Приоритетной деятельностью методической службы ЦСП стало программное обеспечение тренировочного процесса.

Цель методического сопровождения тренировочного процесса в ЦСП «Тюменский Легион» - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию тренировочного процесса, повысить профессиональный уровень тренеров ЦСП, а так же способствовать формированию и развитию психолого-педагогической компетентности педагогических работников ЦСП.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров-преподавателей актуальной информацией в области физической культуры и спорта;
- оказание консультационной помощи тренерам ЦСП;
- организация и проведение методических занятий;
- утверждение методических разработок тренеров;
- организация повышения квалификации тренеров ЦСП;
- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;
- ведение статистического учета и анализа результатов работы ЦСП.

Тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы в общеобразовательной школе.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- 1) групповые тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- 4) медицинский контроль;
- 5) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- практические упражнения:
 - а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);
 - б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Структура занятия

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт тренеру о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение под музыку или по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная

продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание тренера на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Продолжительность одного занятия	Максимальное кол-во учебных час. в неделю	Кол-во рабочих недель	Режим занятий в неделю	Общее количество часов в год
Не более 2 ч.	до 5 ч	40	3 дн. x 1 ч .30 мин.	200
Не более 2 ч.	до 5,5 ч	48	1 дн. x 1 ч. мин. 3 дн. x 1ч.30 мин	264
Не более 2 ч.	до 6,5 ч	48	1 дн. x 1 ч. мин. 2 дн. x 1ч.30 мин 2 дн. x 1ч.15 мин	312

Продолжительность занятий определяется в астрономических часах (1 час = 60 мин). Занятия должны начинаться не ранее 7.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ЦСП по представлению тренеров в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по хоккею предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивный снаряд «шайба» должен быть весом 140 г., и изготовлен из резины.

У хоккеистов должна быть специальная хоккейная обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке (коньки); хоккейная клюшка, индивидуальное защитное снаряжение игрока (шлем, перчатки, налокотники, нагрудник, трусы, щитки для ног).

Для подготовки льда используется специальное оборудование: специальная машина для заливки льда.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Клюшка для игры в хоккей	штук	30
3.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
4.	Шайба	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
6.	Мячи набивные (медицинбол) весом от 1 кг до 5 кг	комплект	3
7.	Сумка для клюшек	штук	4

Требования по технике безопасности.

В ЦСП «Тюменский Легион» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для занимающихся по видам спорта. Тренеры два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с занимающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

4. Система контроля.

4.1. Нормативы ОФП, СФП.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование занимающихся.

Полученные данные анализируются тренером и доводятся до сведения тренерского коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития занимающихся, являющаяся основанием для планирования тренировочного процесса на следующий сезон.

В конце сезона тренер составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года;
2. Выбыли (Ф.И.);
3. Прибыли (Ф.И.);
4. Выполнение программы за сезон;
5. Анализ контрольных нормативов за сезон;
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;
7. Проведение воспитательной работы с занимающимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
8. Оздоровление занимающихся (место, дата, кол-во чел.);
9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи ЦСП входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		Оценка
Быстрота	Бег на 20 м с высокого старта	4,3 сек	5
		4,5 сек	4
		4,7сек	3
	Бег на коньках на 20 м	4,3 сек	5
		4,5сек	4
		4,7сек	3
Сила	Прыжок в длину толчком с двух ног	160 см	5
		150см	4

Координационные способности	140см	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37 раз
	32 раза	4
	28 раз	3
	Бег на коньках на 20 м спиной вперед	6,3 сек
	6,6сек	4
	6,9сек	3
	Слаломный бег на коньках без шайбы	12,3 сек
	12,6сек	4
	12,9сек	3
	Челночный бег 4х9 м	11,1 сек
	11,4сек	4
	11,7сек	3
	Челночный бег на коньках 6х9 м	16,4 сек
	16,7сек	4
	17,0сек	3

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 40 баллов.

4.2. Врачебный контроль.

Задачи медицинского контроля:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния;
- определение переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий и условиям проживания спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости;
- оздоровление обучающихся.

Медицинский осмотр занимающихся в спортивно-оздоровительных группах и допуск на учебно-тренировочные занятия выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года. Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовленности, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируются в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

4.3. Воспитательная работа.

Задачи тренеров-преподавателей в воспитательном процессе следующие:

- воспитание у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине;
- создание и подкрепление сознательных мотивов для преодоления физических и психологических трудностей, неизбежных в спорте;
- выработка устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание устойчивой непримиримости к вредным привычкам.

Личностное развитие детей - одна из основных задач центра спортивной подготовки. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной

жизни, достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися осуществляется администрацией центра, тренерским составом и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о ЦСП.

Специфика воспитательной работы в ЦСП состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- личный пример и педагогическое мастерство тренер-преподаватель;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер-преподаватель делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

5.Перечень спортивных мероприятий.

Спортсмены спортивно-оздоровительного этапа подготовки имеют право выступать на соревнованиях, проводимых в ЦСП, в городе в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенство ЦСП «Тюменский Легион» по ОФП, СФП.	Все возрастные группы

2	Первенство ЦСП «Тюменский Легион» по хоккею.	Все возрастные группы
3	Региональные и областные турниры	Все возрастные группы

6. Тренировочные мероприятия в период летних сборов.

В соответствии с учебным планом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки предусмотрено 3 недели на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спортлагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

7. Перечень информационного обеспечения:

1. «Хоккей. Программа» Издательство «Советский спорт», Москва, 2006 г., Рецензенты: В.С. Давыдов – ЗМС, Заслуженный тренер России, Н.Н. Урюпин – КПН, директор ПХЛ.
2. Савин В.П. «Теория и методика хоккея» Учебник для студентов высших учебных заведений. Издательство «Академия», Москва, 2003 г.
3. «Хоккей. Правила соревнований», Изд. ИИХФ, 2002г.
4. Шестаков М.П. «Специальная физическая подготовка хоккеистов»: Учеб. пособие / М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков. -М.: СпортАкадемПресс, 2000г.
5. Маслоков А.В. «Совершенствование координационных способностей у юных хоккеистов 8-9 лет с учетом типа телосложения на начальном этапе тренировки». Автореферат кандидата педагогических наук- Омск, 2001г.
6. Боустедт Т. «Азбука хоккея с шайбой». Учебное пособие по хоккею с шайбой для возрастных групп от 7 до 16 лет. Физкультура и спорт, 2011 г.
7. Савин В.П., Удилов Г.Г., Королев Ю.В. «Хоккей. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР», Издательство "Советский Спорт", 2012г.
8. Павлов С.Е. «Секреты подготовки хоккеистов» ", Издательство: Физкультура и спорт", 2008г.
9. Даймонд Д., Цвейг Э. «Энциклопедия хоккея. Мировой хоккей» Издательство: "АСТ", 2014г.
10. Сухов В.В. «Хоккей. 10 вопросов детскому тренеру». Издательство: "Литера", 2013г
11. Дэйв Чемберс «Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства» Издательство: "Олимпийская литература", 2010г.
12. Филатов В.В., Филатов В.В. «Подготовка юных хоккеистов 5-6 летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах» Издательство: «Профи ТНТ» 2013г.
13. Волков В.С., Кореньков К.В., Зубков В.С. «Подготовка вратарей. Этап начальной подготовки 7-10 лет. Издательство: «Профи ТНТ» 2013г
14. Курамшин Ю.Ф., Михно Л.В. «Как найти спортивный талант в хоккее» Издательство: «Профи ТНТ» 2013г