



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ХОККЕЙНЫЙ КЛУБ «ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
«ГРАНИТ»**

141700, Московская обл., г.о. Долгопрудный, г. Долгопрудный, Береговой пр-д, д.3А, стр.1, пом. 1.31

ИНН 5047253091 ОГРН 1215000067083

тел. +7 (906) 7887187, e-mail: shvsmgranit@gmail.com

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ХК ШВСМ

«ГРАНИТ»

Е.М. Насырова

«11» 2024 г.

Приказ № 17 от 11.11.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997)

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

Оглавление

1. Общие положения.....	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	5
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4 Учебно-тренировочные мероприятия.....	6
2.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».....	7
2.6 Объем соревновательной деятельности.....	8
2.7. Годовой учебно-тренировочный план.....	8
2.8 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	10
2.9 Календарный план воспитательной работы.....	11
2.10 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.11 Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.12 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3. Система контроля	19
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	19
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	21
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22
4. Рабочая программа по виду спорта хоккей.....	23
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Хоккей».....	28

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	29
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	29
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	30
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	30
Приложение 1	32
Приложение 2.....	34
Приложение 3.....	37
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	41
Приложение 6.....	42
Приложение 7.....	45
Приложение 8.....	49
Приложение 9.....	51

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа ООО «ХК ШВСМ «ГРАНИТ» спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккеистов с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва;
- развитие спорта высших достижений;
- создание инфраструктуры для развития хоккея;
- увеличение численности занимающихся по виду спорта хоккей;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов;
- совершенствование спортивного мастерства.

Спортивные дисциплины вида спорта «хоккей»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины «хоккей» согласно приказу Минспорта России от 30.01.2025 №76
хоккей	1141044711Г

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (Приложение №1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение №2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	6	12	16	20
Общее количество часов в год	312	312	624	832	1040

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

Современная концепция многолетней подготовки хоккеистов высокой квалификации предполагает тренировочный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру тренировочного процесса входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;
- работа по индивидуальным планам (на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).

2.4 Учебно-тренировочные мероприятия (Приложение №3 к ФССП)

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

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

2.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Хоккей»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц,

осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (Приложение №4 к ФССП по виду спорта «Хоккей»).

2.6 Объём соревновательной деятельности (Приложение №4 к ФССП)

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

2.7 Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта конькобежный спорт определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практики и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные

мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

А) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку;

Б) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным из астрономического часа (60 минут);

В) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

-ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участия в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия;

Г) составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным

планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. (Приложение №2 и №5 к ФССП по виду спорта «Хоккей»; Приложение №1 к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»).

2.8 Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №5 к ФССП)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	6	4-6	10-11	9-11	11-12
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16

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

2.9 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современной организации. Сущность воспитательной работы в спортивной школе состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

1. Государственно-патриотическое воспитание
2. Нравственное воспитание
3. Спортивно-этическое и правовое воспитание.

Цель государственно-патриотического воспитания: формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижением российского спорта.

Нравственное воспитание: направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в учебно-тренировочных занятиях осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение обучающегося ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба). Спортивно-этическое и правовое воспитание

неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение обучающимися социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

- гуманистический характер воспитания
- воспитание в процессе спортивной деятельности
- индивидуальный подход
- воспитание в коллективе и через коллектив
- сочетание требовательности с уважением личности обучающегося
- комплексный подход к воспитанию
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все и есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение)
- формирование общественного поведения
- использование положительного примера
- стимулирование положительных действий (поощрение)
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов, наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы. Тренер-преподаватель должен помочь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта, обучающегося со своим тренером-преподавателем.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

1. Формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
2. Воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
3. Всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
4. Укрепление здоровья спортсменов;
5. Привитие навыков здорового образа жизни;
6. Формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
7. Развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

План мероприятий разработан на основании приказа от 24 июня 2021 г. № 464 «Об утверждении общероссийских антидопинговых правил» и в соответствии с пунктом 1 части 9 статьи 26 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и других нормативно-правовых актов международных спортивных организаций.

План мероприятий основан на подлинной ценности спорта, которую часто называют духом спорта, который проявляется в этическом стремлении к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого спортсмена.

План включает в себя меры по противодействию распространению допинга в спорте, знакомство с основными законодательными и нормативными актами Российской Федерации и различных международных организаций, которые регламентирует деятельность всех участников спортивной подготовки с учётом их прав, обязанностей и возможностей.

Мероприятия направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте, на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимися пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не

соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт «РУСАДА».

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала обучающихся, на постоянной основе, необходимо реализовать образовательные программы с обучающимися и персоналом обучающихся на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определение терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

Вада – Всемирное антидопинговое агенство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещается субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список – список, устанавливающий перечень Запрещенных

субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое Лицо, занимающийся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1., 2.3. или 2.5., то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год:

- с учетом учебно-тренировочного плана

- учебно-тренировочного графика

- примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.11 Планы инструкторской и судейской практики

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать менее опытным спортсменам.

Они должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

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

В современном хоккее 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 хоккеистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в 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 межигровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья хоккеиста, 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 в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме с разрешения врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электрo, 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 в хоккее 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 хоккеиста 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 хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

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

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

занятий

и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

12. демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный подход и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижении им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для организации контроля над уровнем общей и специальной физической подготовки наиболее целесообразным является метод организации тестирования по ОФП и СФП. При проведении важно создать соревновательную обстановку, чтобы обучающиеся могли показать свои максимальные возможности на фоне оптимального функционального состояния. Данные вносят в общий заранее подготовленный протокол оценки уровня ОФП и СФП.

Тестирование осуществляется один раз в год. Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности обучающихся при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех обучающихся одного возраста.
2. Контрольные упражнения должны быть по возможности простыми, быстро измеряемыми, наглядными по результатам.
3. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.
4. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.
5. Тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы с обучающимся и его самостоятельной подготовкой.

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по спортивной подготовке, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. (Приложения №№ 6-9 к ФССП по виду спорта «хоккей»).

Нормативы общей и специальной физической подготовки для

обучающихся на этапе начальной подготовки (Приложение № 6 к ФССП), определяют возможность зачисления и перевода обучающихся, проходящих спортивную подготовку в случае их перевода из одной Организации в другую в соответствии с этапом спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода обучающегося, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «хоккей».

При зачислении в группы на этапе начальной подготовки рекомендуется учитывать задатки, способности и уровень сформированности базовых двигательных навыков и умений, наиболее соответствующих требованиям вида спорта «хоккей».

Требования к результатам прохождения Программы. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки указаны в Приложении №6 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт».

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

4. Рабочая программа по виду спорта хоккей

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных перед каждым этапом задач. Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

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

Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в

условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль. Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются несовершеннолетние граждане имеющие разрешение врача и на основе результатов индивидуального отбора, проводимого в форме тестирования по ОФП и СП, таблице нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

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

Задачи этапа начальной подготовки:

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

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

– разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;

– для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально-подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;

– соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;

– встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими

профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

Возрастная категория поступающих на этап начальной подготовки 8 лет.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) формируются группы из числа одаренных и способных к дальнейшему обучению спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов подготовки: начальной специализации и углубленной специализации. Каждый период имеет определённую направленность и в нём решаются свойственные ему задачи.

Задачи периода начальной специализации:

- 1) дальнейшее развитие физических качеств: быстроты, гибкости, координации и выносливости и др.;
- 2) дальнейшее овладение приёмами техники хоккея и их совершенствование в усложнённых условиях;
- 3) дальнейшее обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в атаке и обороне и их совершенствование в игровых условиях;
- 4) освоение соревновательной деятельности, правил игры в хоккей;
- 5) обучение антидопинговым правилам.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико-техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите.

Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря.

Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

На данном этапе большое значение приобретает учет и контроль динамики показателей физической, технико-тактической, теоретической и игровой подготовленности занимающихся. Данная система учета и контроля позволяет соизмерить достигнутый уровень физических качеств со степенью освоения технико-тактических действий и их комплексное проявление в условиях соревновательной игровой деятельности.

Для решения поставленных задач основными средствами являются:

– упражнения по общей физической подготовке, направленные на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Широко используется круг средств из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);

– упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные

игры по правилам хоккея;

- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях
- упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и тренировочные игры;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико-тактической подготовленности.

Задачи периода углубленной специализации:

- 1) развитие специальных физических качеств: силовых, скоростных, координационных и специальной (скоростной) выносливости;
- 2) освоение и внедрение сложным приёмам техники и совершенствование ранее освоенных в тренировочном процессе и игровых условиях;
- 3) совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- 4) совершенствование навыков соревновательной деятельности с учётом индивидуальных особенностей и игрового амплуа игроков;
- 5) формирование навыков подготовки к игре, управления своим организмом в ходе матча и восстановление после игры;
- 6) обучение антидопинговым правилам.

Тренировочный процесс на данном этапе направлен на дальнейшее совершенствование физической и специальной подготовленности хоккеистов.

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне.

Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

В целях обучения организации, развитию завершении и атакующих действий рекомендуется чаще применять единоборства 1х1, 2х2, 3х3, 1х2, 2х3, и т.д. В моделировании численного неравенства используются следующие тактические варианты игры 3х5, 3х4, 3х5, 4х4, 3х6, 4х6, 5х6 с учетом оборонительных и атакующих действий, в том числе в не равночисленных составах.

Все большее значение приобретают упражнения, выполняемые в спортивном зале и на грунтовых площадках, с целью более углубленного освоения командных тактических действий, в том числе в неравных составах.

Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:

- упражнения по общей физической подготовке;
- упражнения по развитию специальных двигательных способностей

скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий (могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока);

- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях;

- упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне;

- тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;

- индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа

- теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

Возрастная категория поступающих на тренировочный этап 11 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства принимаются наиболее способные спортсмены, прошедшие этап спортивной специализации.

Тренировочный процесс на этапе спортивного совершенствования осуществляется на уровне очень высоких требований к физической, специальной и психологической подготовленности хоккеистов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- 1) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- 2) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;

- 3) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- 4) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- 5) сохранение здоровья спортсменов;

- 6) углубление знаний по антидопинговым правилам.

Возрастная категория поступающих на этап спортивного совершенствования мастерства: от 15 лет и старше.

Срок реализации программы: без ограничений

Для достижения поставленных задач все большее значение приобретают теоретические знания. Наиболее одаренных приглашают в команды мастеров, для других возможны стажировки в коллективах разного уровня на договорной основе.

Указанные условия и задачи этапа в целом определяют круг основных средств подготовки:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов;

- упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно-силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей,

игрового амплуа и потенциала команды;

- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа;

- упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;

- упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания;

- теоретические занятия по программе;

- соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр;

- комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний;

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, показавшие высокие результаты подготовки.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- 1) достижение результатов уровня спортивных сборных команд региона и Российской Федерации;

- 2) стабильность, демонстрация высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- 3) повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- 4) совершенствование общих и специальных физических, технических, тактических и психологических качеств;

- 5) поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- 6) сохранение здоровья спортсменов;

- 7) совершенствование знаний по антидопинговым правилам.

- 8) поддержание стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

- реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учётом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий);

- реализация годового учебно-тренировочного плана;

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

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

«хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие учебного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- Наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки указанном в приложении 8;
- Обеспечение спортивной экипировкой указанном в приложении 9;
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками основывается на Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздела «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюста России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054);

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандарта "Тренер-преподаватель" утвержденным приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минюстом России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации обеспечивается за счёт повышения квалификационных категорий тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «конькобежный спорт», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» от 16 ноября 2022 г. № 997;

- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 г. № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию

физкультурных и спортивных мероприятиях";

- Всероссийским реестром видов спорта;
- Правилами вида спорта «хоккей», утверждённые приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188.

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		< 2	< 2	< 3	< 3	< 4	< 4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка (%)	23	17	11	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	11	10	12	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6	15	15	16	16
4.	Техническая подготовка (%)	33	27	15	11	8	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14	15	16	19	23	27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	4	3
7.	Медицинские, медико-биологические,	25	29	32	32	30	31

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)						
Общее количество часов в год		312	312	624	832	1040	1248

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	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
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	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
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		...

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	План программы мероприятий Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	по назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

					Ссылка на образовательный курс https://newrusada.triagonal.net
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	План программы мероприятий
	2. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антид. обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе

	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в он-лайн формате с показом презентации.
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Он-лайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение он-лайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Примерный план медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование	Тип мероприятия	Ответственный	Рекомендации по проведению	Сроки
Начальная подготовка				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		1 раз в 12 месяцев
Тренировочный этап				
УМО	Обследование для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		1 раз в 12 месяцев
УМО	Обследование для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		1 раз в 12 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов со 2 спортивным разрядом и ниже	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		По назначению специалиста
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия для спортсменов с 1 спортивным разрядом и выше	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		По назначению специалиста
ССМ и ВСМ				
УМО	Обследование	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		1 раз в 6 месяцев
Процедуры массажа, физиотерапия, и др.	Восстановительные мероприятия	Тренер-преподаватель и (или) врач учреждения		По назначению специалиста

Приложение №5
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей»

Примерные планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года

Приложение №6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Этап начальной подготовки					
			1-й		2-й		3-й	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 20 м	с	не более					
			4,5	5,3	4,3	5,3	4,0	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			135	125	145	125	155	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			15	10	20	10	25	10
1.4.	Комплексный тест на ловкость	с	не более					
			-	-	-	-	21,1	-
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более					
			4,8	5,5	4,5	5,5	4,4	5,5
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд 20 м	с	не более					
			6,8	7,4	6,6	7,4	6,4	7,4
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более					
			17,0	18,5	16,8	18,5	16,6	18,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более					
			13,5	14,5	13,1	14,5	12,8	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более					
			15,5	17,5	15,2	17,5	14,8	17,5
2.6.	Точность бросков	количество баллов	не менее					
			-	-	2	2	5	5

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Тренировочный этап									
			1-й		2-й		3-й		4-й		5-й	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1.	Бег на 30 м	с	не более									
			5,5	5,8	5,3	5,8	5,1	5,8	4,9	5,8	4,8	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее									
			160	145	180	145	200	145	220	145	230	145

	толчком двумя ногами											
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее									
			5	-	7	-	9	-	11	-	11	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее									
			-	12	-	12	-	12	-	12	-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более									
			5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20	5.50	6.20
1.6.	Комплексный тест на ловкость	с	не более									
			20,0	-	19,4	-	18,8	-	18,3	-	18,3	-
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более									
			5,8	6,4	5,4	6,4	5,0	6,4	4,9	6,4	4,8	6,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд 30 м	с	не более									
			7,3	7,9	7,1	7,9	6,9	7,9	6,5	7,9	6,0	7,9
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	не более									
			16,5	17,5	16,3	17,5	16,0	17,5	15,7	17,5	15,5	17,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более									
			12,5	13,0	12,2	13,0	12,0	13,0	11,7	13,0	11,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более									
			14,5	15,0	14,2	15,0	14,0	15,0	13,5	15,0	13,0	15,0
2.6.	Бег по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря	с	не более									
			43	45	42	45	41	45	40	45	39,5	45
2.7.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более									
			42	47	41,7	47	41,2	47	40,7	47	40,2	47
2.8.	Точность бросков	количество баллов	не менее									
			5	5	6	6	8	8	8	8	9	9
3. Уровень спортивной квалификации												

3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11.70	9.30
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	15
1.5.	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	-
1.6.	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1.05	1.10
1.7.	Бег на 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Учебно-тематический план

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

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

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

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Приложение №8
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«Хоккей»

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

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество единиц
1.	Ворота для хоккея	штук	2
2.	Мат гимнастический	штук	4
3.	Мяч баскетбольный	штук	4
4.	Мяч волейбольный	штук	4
5.	Мяч гандбольный	штук	4
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
7.	Мяч футбольный	штук	4
8.	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	1
9.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	5
10.	Свисток судейский	штук	10
11.	Секундомер	штук	5
12.	Скамья гимнастическая	штук	4
13.	Станок для точки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	10	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушка)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося								

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

