

БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА  
ОМСКА «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КРУТАЯ ГОРКА»  
(БУ ДО города Омска «СШ «КРУТАЯ ГОРКА»)

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 12  
от «16» 08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**  
(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта  
«хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 997)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**  
начальной подготовки – 3 года;  
тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Авторы-составители:**

тренер-преподаватель  
тренер-преподаватель

А.О. Чешагоров  
В.А. Медведев

**Рецензенты:**

заслуженный работник физической  
культуры России

С.М. Евтин

**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук, заведующий  
кафедрой футбола и хоккея.

В.А. Блинов

## **Оглавление**

<b>I. Общие положения</b> .....	3
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> ...	3
<b>1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки</b> и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 1 .....	3
<b>2. Объем Программы по виду спорта «хоккей»</b> представлен в таблице 2 .....	4
<b>3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:</b> .....	4
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям .....	7
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия .....	7
Юноши (мужчины) .....	8
Девушки (женщины).....	9
<b>III. Система контроля</b> .....	24
1. Нормативы общей физической подготовки .....	31
2. Нормативы специальной физической подготовки.....	31
<b>IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»</b> .....	31
Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.....	42
Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.....	43
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b> .....	44
<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	46
<b>VII. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»</b> .....	53

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 997<sup>1</sup> (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 по виду спорта «хоккей». Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 1

Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

<sup>1</sup> (зарегистрирован приказом Министерства спорта России от 16.11.2022, регистрационный № 997).

**2. Объем Программы по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 2**

**Таблица 2. Объем Программы по виду спорта «хоккей»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	12 - 14	16 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	624 - 728	832 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

**3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- учебно-тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
- участие в соревнованиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки. Расписание тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях. Типы занятий и формы организации тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса характеризуется взаимосвязями на различных уровнях, которые в свою очередь обусловлены соотношением разных видов подготовки, объемов нагрузки. Её можно представить в виде трех уровней:

- микроструктура – это построение отдельных занятий и микроциклов;
- мезоструктура – это взаимосвязь средних по продолжительности тренировочных циклов и этапов подготовки;

- макроструктура – структура больших циклов спортивной подготовки.

Базовой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие. Оно делится на подготовительную, основную и заключительную части. Это обусловлено закономерностями функционирования организма спортсмена во время выполнения нагрузки занятия. В зависимости от направленности и характера поставленных задач принято выделять следующие типы занятий:

- учебные занятия – предполагают освоение занимающимися нового материала (различные элементы техники, комбинации технических приёмов и схем);
- тренировочные занятия – обеспечивают реализацию различных видов подготовки;
- учебно-тренировочные занятия – представляют собой смешанный тип занятий, в которых совмещается освоение нового материала, закрепление пройденного, осуществление спортивной подготовки по различным видам;
- восстановительные занятия – служат для стимулирования процессов восстановления спортсменов после выполненных нагрузок;
- модельные занятия позволяют реализовывать интегральную подготовку к соревновательной деятельности;
- контрольные занятия предусматривают решение задач контроля эффективности тренировочного процесса, позволяют оценить степень подготовленности.

В зависимости от этапа многолетней подготовки выделяются наиболее часто используемые формы тренировочных занятий, представленных в таблице 3.

**Таблица 3. Формы тренировочных занятий по виду спорта «хоккей»**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Основные</b>	<b>Дополнительные</b>
Этап начальной подготовки	учебные, учебно-тренировочные, восстановительные занятия	контрольные
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	тренировочные, учебно-тренировочные	учебные, контрольные, восстановительные, модельные занятия
Этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочные, учебно-тренировочные	контрольные, восстановительные, модельные

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (проводится с одним или несколькими занимающимися, объединёнными в группу);
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;

- тренировочные мероприятия по подготовке к всероссийским соревнованиям;
- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке;
- восстановительные тренировочные мероприятия;
- тренировочные мероприятия в каникулярный период;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские мероприятия;
- медико-биологические мероприятия;
- восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. При планировании объемов работы тренеров-преподавателей и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера-преподавателя и (или) иного специалиста, с группой занимающихся в течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);
- одновременную работу двух и более тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики вида спорта «хоккей» либо в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки;
- бригадный метод работы, то есть работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одним тренером-преподавателем и (или) другим специалистом, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам) с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации персонально за каждым специалистом, с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Период и объем учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 4.

**Таблица 4. Учебно-тренировочные мероприятия**

N	Виды учебно-	Предельная продолжительность учебно-тренировочных
---	--------------	---

п/п	тренировочных мероприятий	мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 5.

**Таблица 5. Объем соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
<b>Юноши (мужчины)</b>						
Контрольные	-	2	2	3	3	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	2



Игры	-	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	-	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	7	24	26	32	38

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки хоккеистов. Соревнования представляют собой объективный способ демонстрации спортивного результата, служат критерием оценки отдельных спортсменов и команд и являются инструментом отбора и подготовки. С помощью соревнований происходит познание резервных и адаптационных возможностей человека, формирование и преобразование личности.

В узком понимании термина соревновательная деятельность – это проведение состязания в конкретном матче с использованием специфических технических приемов, тактических схем и действий в соответствии с установленными правилами соревнований. В более широком понимании соревновательная деятельность – это специально организованная, целенаправленная активность спортсмена и других окружающих лиц (тренеров, врачей, судей, организаторов, болельщиков и т. д.), характеризующаяся мотивацией и сознательностью в достижении спортивного результата.

В теории и методике спортивной тренировки выделяются следующие виды соревнований:

- подготовительные соревнования, основной целью которых является адаптация организма к предстоящим условиям соревновательной борьбы, отработка технических приемов и технико-тактических схем взаимодействия хоккеистов, обеспечение интегральной подготовки;
- контрольные соревнования позволяют оценивать уровень и структуру подготовленности отдельных хоккеистов и команды, эффективность прошедшего этапа спортивной подготовки, проектировать тренировочные программы для последующих этапов;
- подводящие соревнования служат в качестве инструментов для моделирования предстоящих условий соревновательной деятельности, они могут быть как специально организованными, так и заранее запланированными;
- отборочные соревнования реализуют принципы и правила селекции кандидатов при комплектовании сборных команд, в ходе этих соревнований спортсменами решаются локальные задачи, выполняются

контрольные нормативы, позволяющие получить место в составе команды для дальнейшего выступления в главных соревнованиях;

- главные соревнования служат для демонстрации максимально высоких спортивных результатов, полной мобилизации психических и физических возможностей и проявления спортивного мастерства.

Согласно теории и методике спортивной тренировки в хоккее соревновательная деятельность включает в себя официальные и вспомогательные соревнования. Официальные соревнования регламентируются Единым календарным планом спортивных мероприятий и служат для установления спортивной квалификации. Официальные соревнования включают в себя первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, официальные турниры.

Первенства и чемпионаты являются основными и наиболее ответственными соревнованиями. По их итогам происходит определение победителей и присвоение команде звания чемпиона. Такой формат соревнований обеспечивает наиболее объективную оценку уровня квалификации команд и хоккеистов, что позволяет определить качество тренировочного процесса, а также эффективность использования вне тренировочных и вне соревновательных факторов.

Соревнования на Кубок предполагают ограниченные сроки проведения и участие большого количества команд. Целью проведения официальных турниров является определение уровня подготовленности команд и отбор кандидатов в сборные команды. Турниры, как и соревнования на Кубок, как правило, непродолжительны. К вспомогательным относят товарищеские, контрольные, показательные и сокращенные соревнования.

Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации. Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций.

Контрольные игры проводятся для подготовки и проверки готовности команд к предстоящим официальным соревнованиям.

Основной целью показательных игр является популяризация хоккея, а также демонстрация технико-тактического мастерства спортсменов высокой квалификации.

Управление системой соревнований в Российской Федерации осуществляется Общероссийской общественной организацией «Федерация хоккея России» (ФХР). Система российского хоккея объединяет все официальные спортивные соревнования по хоккею, включенные в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий (ЕКП), физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов.

#### **4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей»**

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблице 6.

**Таблица 6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22 - 24	16 - 18	10 - 11	9 - 10	7 - 9	3 - 4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	10 - 11	9 - 11	11 - 12	13 - 14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5 - 7	15 - 16	15 - 16	15 - 16	15 - 16
4.	Техническая подготовка (%)	33 - 34	27 - 28	15 - 16	11 - 12	7 - 10	5 - 6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12 - 15	14 - 16	15 - 19	17 - 20	19 - 27	26 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3 - 4	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24 - 26	29 - 30	30 - 32	31 - 32	29 - 31	30 - 31

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 7.

**Таблица 7. Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14		10		6
1.	Общая физическая подготовка	64-59	68-55	96-45	117-47	114-50
2.	Специальная физическая подготовка	9-19	12-25	62-80	75-103	168-80
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15-29	93-116	125-150	156-119
4.	Техническая подготовка	77-106	84-116	93-116	91-112	73-125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-47	43-66	93-138	141-187	197-337
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	25-37	31-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-81	90-125	187-233	258-300	301-387
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>

5. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 8

Таблица 8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровый образ жизни</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	года
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и	В течение года

		их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать 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 спортсменов, 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 соответствующим 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.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 9.

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. Спортсмены 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 спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами 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 РАА «РУСАДА».

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы среди занимающихся для профилактики



применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в Учреждении преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**Таблица 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
	Ценности спорта	Онлайн-курс	Январь – февраль
	Принципы и ценности, связанные с чистым спортом	Беседа	По назначению
	Риски применения пищевых добавок	Беседа	По назначению
	Антидопинг	Онлайн-курс	Январь – февраль
	Права и обязанности Спортсменов и Персонала спортсмена. Принцип Строгой ответственности	Беседа	По назначению
	Последствия использования допинга, например, для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, а также санкции	Беседа	По назначению
	Антидопинг	Онлайн-курс	Январь – февраль
	Права и обязанности Спортсменов и Персонала спортсмена. Принцип Строгой ответственности	Беседа	По назначению
	Субстанции и Методы из Запрещенного списка, обзор основных изменений, вошедших в Запрещенный список в текущем году	Семинар	По назначению

## **7. Планы инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей»**

Одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера-преподавателя, инструктора и

участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером-преподавателем, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований.

Обучающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования 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 учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

План инструкторской и судейской практики по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 10.

**Таблица 10. План инструкторской и судейской практики**

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Темы теоретических занятий	Сроки проведения
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами;</li> <li>- Получение знаний и навыков инструктора по спорту.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия;</li> <li>- Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке;</li> <li>- Обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>- Составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> <li>- Подбор упражнений для совершенствования техники;</li> <li>- Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение знаниями и методами построения учебно-тренировочного занятия;</li> <li>- Получение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- Формирование интереса к педагогической работе.</li> </ul>	В течении года
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в учреждении</li> <li>- Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение физкультурных мероприятий в учреждении под руководством тренера, инструктора-методиста;</li> <li>- Судейство товарищеских и контрольных матчей на всех этапах спортивной подготовки в учреждении на должности линейного судьи или судьи в бригаде;</li> <li>- Судейство внутришкольных соревнований на спортивно-оздоровительном этапе на должности линейного судьи или судьи в бригаде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение общих положений правила игры и терминологии по виду спорта «хоккей»;</li> <li>- Состав судейской бригады и ее обязанности;</li> <li>- Описание игровых штрафов и специальных штрафов для вратарей;</li> <li>- Знания требований к снаряжению игроков и вратарей.</li> </ul>	В течении года

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям в учреждении определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке 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» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении

Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

### **Врачебный и педагогический контроль**

Принципиально важно, что медицинское обеспечение людей, занимающихся физической культурой и спортом, регулируется положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

2. Организаторы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников». Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, введенный приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н (зарегистрирован в Минюсте РФ 21.06.2016 № 42578), полностью привел в соответствие с современными требованиями нормативное и профессиональное содержание работы медицинских работников и врачей по спортивной медицине.

#### Виды медицинских обследований

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий предполагает при организации оказания медицинской помощи проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое) медицинское обследование;
- текущее медицинское обследование;
- предсоревновательное обследование;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования.

Выделяются этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 11.

**Таблица 11. План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий**

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
	<b>Медицинские мероприятия</b>	
	Первичное обследование до начала занятий спортом для обучающихся 1 года	Июль-август
	Углубленное медицинское обследование для обучающихся свыше 1 года	Ежегодно По назначению
	Предсоревновательное обследование	По назначению
	Дополнительное медицинское обследование	По показаниям
	Врачебно-педагогические наблюдения	По показаниям
	<b>Медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	
	Сбалансированное питание	ежедневно
	Соблюдение режима дня, сна и отдыха	ежедневно
	Душ теплый, контрастный	ежедневно
	Витаминизация	По показаниям
	Массаж	По показаниям
	Физиотерапия	По показаниям
	Бассейн	По назначению
	Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ	После интенсивных нагрузок
Активный отдых на свежем воздухе, игровые виды спорта, езда на велосипеде и др.	Межсезонье Июнь-июль	
	<b>Медицинские мероприятия</b>	
	Углубленное медицинское обследование	Ежегодно По назначению
	Предсоревновательное обследование	По назначению
	Дополнительное медицинское обследование	По показаниям
	Врачебно-педагогические наблюдения	По показаниям
	<b>Медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	
	Сбалансированное питание	ежедневно
	Соблюдение режима дня, сна и отдыха	ежедневно
	Душ теплый, контрастный	ежедневно
	Витаминизация	По показаниям
	Массаж	По показаниям
	Физиотерапия	По показаниям
	Баня, сауна, бассейн	По назначению
	Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ	После интенсивных нагрузок
	Активный отдых на свежем воздухе, игровые виды спорта, езда на велосипеде и др.	Межсезонье Июнь-июль
	<b>Медицинские мероприятия</b>	
	Углубленное медицинское обследование	2 раза в год По назначению
	Предсоревновательное обследование	По назначению
	Дополнительное медицинское обследование	По показаниям
	Врачебно-педагогические наблюдения	По показаниям

<b>Медико-биологические и восстановительные мероприятия</b>	
Сбалансированное питание	ежедневно
Соблюдение режима дня, сна и отдыха	ежедневно
Душ теплый, контрастный	ежедневно
Витаминоизация	По показаниям
Массаж	По показаниям
Физиотерапия	По показаниям
Баня, сауна, бассейн	По назначению
Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ	После интенсивных нагрузок
Активный отдых на свежем воздухе, игровые виды спорта, езда на велосипеде и др.	Межсезонье Июнь-июль

### **III. Система контроля**

#### **1. Требования к результатам прохождения Программы**

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

1.1. 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.

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» 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.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

- 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.

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».



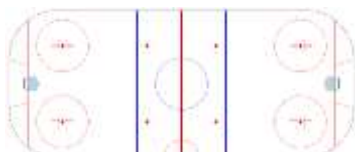
## 2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «хоккей» осуществляется на основе следующих показателей:

- результатов контрольно-переводных нормативов;
- результатов оценки теоретической и тактической подготовленности хоккеистов в соответствии с Планом мероприятий, представленным в таблице 12.
- результатов участия в соревнованиях;
- уровень спортивной квалификации.

**Таблица 12. Мероприятия, направленные на оценку теоретической и тактической подготовленности по виду спорта «хоккей»**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Система оценок
	Обзор изменений в правила вида спорта «хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне	Семинар, дискуссия	Ежегодно	Не требует
	Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа и вратарей	Практическое занятие	По назначению	Не требует
	Обзор изменений в правила вида спорта «хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне	Семинар, брич-опрос	Ежегодно	Не требует
	Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа и вратарей	Практическое занятие	По назначению	Не требует
	Изобразить схему выхода из зоны и движение игроков в игровой ситуации 1:1, 2:1, 3:2 и	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено

	<p>др. по заданию тренера.</p> 			
	<p>Изобразить схему расстановки игроков на точке вбрасывания и направление движения при игре в неравных составах. По заданию тренера в большинстве или меньшинстве.</p> 	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено
	<p>Обзор изменений в правила вида спорта «хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне</p>	Семинар, брич-опрос	Ежегодно	Не требует
	<p>Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа и вратарей</p>	Практическое занятие	По назначению	Не требует
	<p>Изобразить схему выхода из зоны и движение игроков в игровой ситуации 1:1, 2:1, 3:2 и др. по заданию тренера.</p> 	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено
	<p>Изобразить схему расстановки игроков на точке вбрасывания и направление движения при игре в неравных составах. По заданию тренера в большинстве или меньшинстве.</p> 	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено

**3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки спорта «хоккей» представлены в таблицах 13-15**

**Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
			не более	
			4,5	5,3
			не менее	
			135	125
			не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			не более	
			4,8	5,5
			не более	
			17,0	18,5
			не более	
			6,8	7,4
			не более	
			13,5	14,5
			не более	
			15,5	17,5

**Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
			не более	
			5,5	5,8
			не менее	
			160	145
			не менее	
			5	-
			не менее	
			-	12
			не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			не более	
			5,8	6,4
			не более	
			16,5	17,5
			не более	
			7,3	7,9
			не более	
			12,5	13,0
			не более	
			14,5	15,0
			не более	
			42,0	45,0
			не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
			не более	
			4,7	5,0
			не менее	
			11.70	9.30
			не менее	
			12	-
			не менее	
			-	15
			не менее	
			7	-
			не более	
			1.05	1.10
			не более	
			13	15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			не более	
			4,7	5,3
			не более	
			25,0	30,0
			не более	
			48,0	54,0
			не более	
			40,0	45,0
			не более	
			39,0	43,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Таблица 16. НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,  
УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ХОККЕЙ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
			не более	
			4,2	5,0
			не менее	
			12	10
			не менее	
			14	-
			не менее	
			-	22
			не менее	
			20	10
			не более	
			1.03	1.08
			не более	
			12.30	14.30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
			не более	
			4,3	4,8
			не более	
			22,0	26,0
			не более	

	(для защитников и нападающих)		45,0	50,0
			не более	
			35,0	42,0

## IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

### 1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Этап начальной подготовки

**Таблица 16. Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки						
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая			
	1							
	2							
	3							
	4							
	5							
	6							
	7							
	8							
	9					-	-	-
	10					-	-	-
	11						-	-
	12						-	-
	13						-	-
	14						-	-
	15						-	-
	16						-	-
	17						-	-



	18		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	19		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	20		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	21			-	
	22			-	
	23			-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
	27			-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
	33		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	34			-	
	35			-	
	36			-	
	37			-	
	38			-	

	39		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	40			-	
	41			-	
	42			-	
	43			-	
	44			-	
	45			-	
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51		Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;		
	52		Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;		

**Таблица 17. Распределение программного материала по видам подготовки для второго, третьего года этапа начальной подготовки**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				

	9	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика;	-	-	-	
	10			-	-	
	11			-	-	
	12			-	-	
	13			-	-	
	14			-		
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-		
	16			-		
	17			-		
	18			-		
	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-		
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-		
	21			-		
	22			-		

Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость;	вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
	27			-	
	28	Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;		-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
	33			-	
	34			-	
	35			-	
	36			-	
	37			-	
	38			-	
	39			-	
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				

	51		Вбрасывания;		
	52				

## Этап спортивной специализации

**Таблица 18. Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации до двух лет**

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9					Координация, равновесие; Сложная моторика;		-	-
	10							-	-
	11							-	-
	12							-	-
	13							-	-
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								
	22								
	23								
	24								
	25								
	26								
	27								
	28								
	29								
	30								
	31								
	32								
	33								
	34								
	35								
	36								
	37								
	38								
	39								
	40								
	41								
	42								
	43								

	44				вбрасывания;
	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

**Таблица 19. Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации свыше трех лет**

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
	1				
	2				
	3				
	4				
	5				
	6				
	7				
	8				
	9			-	-
	10			-	-
	11			-	-
	12			-	-
	13			-	-
	14				
	15				
	16				
	17				
	18				
	19				
	20				
	21				
	22				
	23				
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
	36				

Февраль	37	развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;
	38				
	39				
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Таблица 20. Распределение программного материала по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства**

Месяцы	Недели	Виды подготовки							
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая				
	1								
	2								
	3								
	4								
	5								
	6								
	7								
	8								
	9							-	-
	10							-	-
	11							-	-
	12							-	-
	13							-	-
	14								
	15								
	16								
	17								
	18								
	19								
	20								
	21								



	22	<p>скоростных способностей; Общая выносливость;</p>	<p>передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;</p>	<p>Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах;</p>	<p>опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;</p>
	23				
	24				
	25				
	26				
	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
	33				
	34				
	35				
	36				
	37				
	38				
	39				
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				
	46				
	47				
	48				
	49				
	50				
	51				
	52				

## 2. Учебно-тематический план по виду спорта «хоккей» представлен в таблице 21

Таблица 21. Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>620/740</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	60/60	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	60/60	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	60/60	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	60/60	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры	60/60	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

	и спортом			
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	120/180	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/120	июнь	Понятливость. 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	60/60	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	80/80	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/100	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	70/100	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям.

				Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/100	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/100	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/100	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/100	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/160	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1200</b>		
	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/ недотренированность	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; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

### **1. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»**

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий)

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

- первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- третий принцип – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);
- пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественных и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик;

- снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

- процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;

- в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации – защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа

совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

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

### **1. Материально-технические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»**

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- Ледовая арена;
- Тренажерный зал;
- Универсальный спортивный зал;
- Спортивный зал;
- Конференц-зал;
- Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;
- Медицинский пункт, оборудован 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>; Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблицах 22-23;

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



- Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в таблицах 24-25;
- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта ОГАУ ДО «СШ «Кристалл»;
- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется в соответствии с графиком ГБУЗ «СОВФД».

**Таблица 22. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

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

**Таблица 23. Обеспечение спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
				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

**Таблица 24. Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

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

**Таблица 25. Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»**

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
				Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника,	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

## **2. Кадровые условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»**

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

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **VII. Информационно-методические условия реализации Программы по виду спорта «хоккей»**

### **Список нормативных правовых актов**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 997)
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2022 № 1267)
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ)
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

### **Список литературных источников**

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Буццичелли; пер. с англ. М. Прокопьева . – 3-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
2. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография/В.П. Губа, В.В. Маринич–М.: Спорт, 2016. – 233 с.

4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
5. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.: [б.и.], 2014. – 144 с.
6. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2017. – 161 с.
7. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017. - 616 с.
10. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
14. Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
15. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
16. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
17. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 161 с.
18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М.: Человек, 2012 – 348 с.

#### **Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>