

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1**

«Утверждаю»
И.о. директора МАУДО ЦСШ № 1
С.В. Кольцов
2024 г.



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

Срок реализации программы – 8 лет:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) – 5 лет

г. Наро-Фоминск

Оглавление

I. Общие положения	3
1. Дополнительная образовательная программа	3
2. Цель программы	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3. Сроки реализации программы	3
4. Объём дополнительной образовательной программы	4
5. Учебно-тренировочные мероприятия	4
6. Годовой учебно-тренировочный план	6
7. Календарный план воспитательной работы	7
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	7
9. Планы инструкторской и судейской практики	7
10. Планы медицинской, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	8
III. Система контроля	11
11. Требования к результатам прохождения Программы	11
12. Оценка результатов освоения программы	12
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	13
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	16
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	16
15. Учебно-тематический план	31
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	36
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	36
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
17. Материально-технические условия реализации Программы	36
18. Кадровые условия реализации Программы	40
19. Информационно-методические условия реализации Программы	40
20. Список используемой литературы	42

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке 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 г. № 997¹ (далее — ФССП).

1.2. 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: вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по хоккею, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники хоккея, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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 федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "хоккей" (далее - ФССП).

Срок реализации программы – 8 лет:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивно специализации) – 5 лет

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-18
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Количество часов в неделю	6	7	8	12	14	16	17	18
Общее количество часов в год	312	364	416	624	728	832	884	936

¹(зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 г., регистрационный № 71578)

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Теоретическая подготовка: имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретическая подготовка формирует понимание спортивной тренировки, как единого педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах.

Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Специальная физическая подготовка (СФП): обеспечивает развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «хоккей».

Техническая подготовка направлена освоение технических навыков и приемов вида спорта «хоккей», на основе знаний всей системы упражнений.

Тактическая подготовка: направлена обучение эффективному применению технических навыков и приемов непосредственно в соревновательном упражнении вида спорта «хоккей», улучшению взаимодействия партнеров по команде.

Психологическая подготовка: обеспечивает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества.

Инструкторская и судейская практика: формируют знания, умения и навыки составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

В учебно-тренировочном процессе различают следующие виды занятий:

- учебные занятия;
- учебно-тренировочные занятия; - тренировочные занятия; - восстановительные занятия;
- модельные (соревновательные) занятия; - контрольные занятия.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе тренировочных занятий наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

В зависимости от решаемых задач в учебно-тренировочных занятиях осуществляется физическая, техническая, тактическая, психологическая, физическая подготовка спортсмена.

Восстановительные занятия служат для ускорения процессов адаптации к нагрузкам, повышения работоспособности, снижения проявлений утомления, реабилитации после перенесенных травм и заболеваний.

Модельные или соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прием контрольных нормативов по физической подготовке, соответствующих возрасту и году обучения.

Восстановительные мероприятия нужны для спортсменов при тренировках с высокими нагрузками. Включают в себя четыре группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминоизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль, другие виды учебно-тренировочных и иных мероприятий, представленных в таблице 3.

2.3. Учебно-тренировочные мероприятия

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

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
Юноши (мужчины)								
Контрольные	-	2	2	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1
Игры	-	15	15	30	30	36	36	36
Девушки (женщины)								
Контрольные	-	2	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	-	-	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1	1	1
Игры	-	7	7	24	24	26	26	26

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её 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 этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) – трёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки*

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Общая физическая подготовка	75	62	71	62	68	74	80	84
Специальная физическая подготовка	16	22	25	62	68	83	88	94
Техническая подготовка	102	98	112	94	101	100	106	112
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	54	58	119	128	167	177	187
Участие в спортивных соревнованиях	0	22	29	94	101	125	133	141
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	25	26	28
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	106	121	193	210	258	274	290
Всего часов в год	312	364	416	624	676	832	884	936

*Допустимо отклонение часовой нагрузки в соответствии Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН В ЧАСАХ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Недельная нагрузка в часах	
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	УТЭ-3	УТЭ-4
6		7	8	12	13	16	17	18			
2	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3	3	3	3	3	3	3	
		Наполняемость групп (человек)									
14		14	14	10	10	10	10	10	10	10	
91	Физическая подготовка:	84	96	124	136	157	168	178			
75	Общая физическая подготовка	62	71	62	68	74	80	84			
16	Специальная физическая подготовка	22	25	62	68	83	88	94			
102	Техническая подготовка	98	112	94	101	100	106	112			
18	Тактическая подготовка	27	27	57	82	90	98	106			
18	Теоретическая подготовка	27	26	57	40	64	63	62			
5	Психологическая подготовка	5	5	5	10	13	16	19			
60	Тестирование и контроль	64	64	64	68	68	72	72			
-	Инструкторская практика	-	-	-	-	25	26	28			
-	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-			
4	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	4			
14	Восстановительные мероприятия	48	53	125	138	186	202	214			
-	Соревновательная деятельность	22	29	94	101	125	133	141			
312	Общее количество часов в год	364	416	624	676	728	832	936			

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Приоритетной целью в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для достижения этой цели распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия), которая использовалась в качестве основы для формирования планов воспитательной работы по этапам спортивной подготовки.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Планы инструкторской и судейской деятельности		
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 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	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течение года

		<p>обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на казанских мероприятиях; 	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного 	В течение года

результатов)	поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--------------	--	--

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

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видео уроки	Все этапы	Август-сентябрь
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану
Ознакомление порядком проведения допинг-контроля	Лекции, видео уроки	УТЭ	Август-сентябрь
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы	УТЭ	Август-сентябрь
Повышение осведомленности об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	УТЭ	Апрель-май
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	Все этапы	Постоянно

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты (в том числе тестирования), анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе спортивных соревнований в спортивной и общеобразовательных школах в роли судьи.

В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры занимающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Всем занимающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	<ol style="list-style-type: none"> 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарном планом спортивных

	спортивной организации или образовательном учреждении		мероприятий
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организаций	Устанавливаются в соответствии с календарном планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144 ни предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно - гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч.

Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

3. Система контроля

1. 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:

2. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности; овладеть основами техники вида спорта «хоккея»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

3. 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, втором и третьем году; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4. 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.

5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "хоккей" первого года обучения.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта "хоккей"

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	НП-2		НП-3	
			Норматив		Норматив	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 20 м	с	не более			
			4,2	5,0	3,9	4,7
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			145	155	155	145
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			25	15	35	25
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более			
			4,5	4,3	5,2	5,0
2.2	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	не более			
			16,8	16,7	18,1	17,7
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более			
			6,4	6,0	7,2	7,0
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более			
			13,1	12,8	13,8	13,2
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более			
			15,1	16,8	14,7	15,2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "хоккей"

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5	
			Норматив		Норматив		Норматив		Норматив		Норматив	
			юноши	дев.	юноши	дев.	юноши	дев.	юноши	дев.	юноши	дев.
1. Нормативы общей физической подготовки												
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4	5,0	5,3	4,9	5,2
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	180	165	190	175	200	185
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			-	12	-	13	-	14	-	15	-	16
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее		не менее	
			5	-	7	-	9	-	10	-	11	-
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,50	6,20	5,3	6,0	5,1	5,8	4,9	5,6	4,7	5,4
2. Нормативы специальной физической подготовки												
2.1.	Бег на коньках 30 с	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			5,8	6,4	5,5	6,2	5,2	5,9	5,0	5,7	4,8	5,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6 * 9 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			16,5	17,5	16,3	17,3	16,1	17,1	15,9	16,9	15,7	16,7
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			7,3	7,9	7,1	7,7	6,9	7,5	6,7	7,3	6,5	7,1
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			12,5	13,0	12,3	12,8	12,1	12,6	11,9	12,4	11,7	12,2
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			14,5	15,0	14,3	14,7	14,1	14,4	13,9	14,1	13,7	13,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			42,0	45,0	41	44	40	43	39	42	38	41
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке	с	не более		не более		не более		не более		не более	
			43,0	47,0	42	46	41	45	40	44	39	43

Дриблинг: перед собой, на удобной стороне, на неудобной стороне, широкое ведение	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски с кистей	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок щелчком	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 1 в 0	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 1 в 1	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 1 в 0 в потоке	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 2 в 0	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 2 в 0 с диагональными передачами		+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 2 в 1	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 3 в 1	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 3 в 2	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 2 в 2	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения 5 на 5. Персональная опека (в зоне обороны).	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 5 в 5, контролируемый раскат с атакой ворот.	+	+	+	+	+	+	+	+
Выход из свой зоны (3 варианта: быстрый пас, широкий раскат, перепас между защитниками)		+	+	+	+	+	+	+
Переходы из обороны в атаку	+	+	+	+	+	+	+	+
Хоккеист выполняет движение приём-передачу шайбы от партнёра, атаку ворот используя навыки: - открывание на свободное пространство без шайбы. - обратная передача шайбы, обманная передача оставление. - катание с целью создания лучшей позиции для приёма шайбы - бросок кистевой, подщелкиванием, добивание.		+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 5 на 5. Возврат в зону обороны после потери шайбы.		+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 5 на 5. Выход из-под давления в зоне обороны, переход в контратаку		+	+	+	+	+	+	+
Упражнение 5 на 5. Возврат в зону обороны после потери шайбы		+	+	+	+	+	+	+

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактические навыки для полевых игроков									
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+
3	Персональная опека				+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+	+	+	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Обор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+
10	Взаимодействие с вратарём						+	+	+
11	Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+
12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+
13	Малоактивная оборонительная Система 1-2-2			+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная Система 1-4			+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная Система 1-3-1						+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система				+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+
20	Прессинг				+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
23	Принцип смешанной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+
24	Тактическое построение обороны при игре в численном				+	+	+	+	+

	меньшинстве								
25	Тактическое построение обороны при игре в численном большинстве				+	+	+	+	+
Приёмы тактики нападения									
Приёмы индивидуальных тактических действий									
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия									
28	Передачи шайбы: короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и надо льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты			+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия									
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+

41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+
43	Атака сходу				+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с Завершающим броском в ворота от защитников			+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных составах в численном большинстве: 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+

Тактические навыки для вратарей

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Приёмы индивидуальных тактических действий									
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выбрасывание шайбы		+	+	+	+	+	+	+
Групповые тактические действия									
7	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+
8	Взаимодействие с игроками при организации контратакующих действий				+	+	+	+	+

	ногах								
	Старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
	Падения на колени в движении, с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+
	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+
	Комплекс приёмов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+
	Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой	Ведение шайбы на месте	+	+						
	Широкое ведение шайбы в движении	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ведение шайбы не отрывая от крюка клюшки	+	+						
	Ведение дозированных толчками шайбы вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
	Короткое ведение с переключением	+	+	+	+				

	крюка клюшки через шайбу								
	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ведение шайбы в движении спиной вперёд		+	+	+	+	+	+	+
	Обводка соперника – на месте, в движении	+	+	+	+				
	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Силовая обводка				+	+	+	+	+
	Обводка с применением обманных движений – финтов	+	+	+	+	+	+	+	+
	Финт клюшкой с обманными движениями плечами	+	+	+	+	+	+		
	Финт с изменением скорости передвижения			+	+	+	+	+	+
	Финт с движением головы и корпуса в сторону	+	+	+	+	+	+	+	+
	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+
	Финт – ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+
	Бросок шайбы с длинным разгоном шайбы (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+
	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар шайбы с длинным замахом			+	+	+	+	+	+	

	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+	+	+
Приемы техники владения клюшкой и шайбой	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+
	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+
	Броски и удары в одно касание – спереди, сбоку				+	+	+	+	+
	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+
	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+
	Приём шайбы с уступающим движением клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбор шайбы с помощью силовых Приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+
	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+
	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+
	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+
Технические приёмы для вратарей	Изучение основной стойки вратаря	+	+						
	Изучение низкой и высокой стойки Вратаря и переход от одной стойки в	+	+						

	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбивание шайбы коньком	+	+	+					
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+
	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+
	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+
	Отбивание шайбы щитками с падением на бок – вправо, влево	+	+	+	+	+	+	+	+
	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+
Владение клюшкой и шайбой	Остановка шайбы клюшкой, с Падением на одно или два колена	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание и прижимание шайбы	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+
	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+
	Передача шайбы клюшкой по льду одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+

	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+	+	+	+
	Ведение шайбы на месте, в движении одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+

Учебно-тематический план (теоретическая подготовка)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные

	подготовки. Основы техники вида спорта			представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 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	≈ 200	январь	Современные тенденции

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

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта "хоккей" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "хоккей", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "хоккей" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "хоккей" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "хоккей" не ниже всероссийского уровня. 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".

13. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

№ п/п	Наименование оборудования и 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 заточки коньков	штук	1
14.	Стенка гимнастическая	штук	2
15.	Шайба	штук	60

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	-	-	2	1

14. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N54519), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области углубленного уровня

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- акробатика;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудования

Список используемой литературы:

1. [Natsionalnaya-programma-sportivnoi_-podgotovki-po-vidu-sporta-khokkei_-1.pdf \(fhr.ru\)](#)
2. <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/primernye-programmy/>
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей"
4. Григорьева, И. И. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Ч. I. Организация тренировочного процесса / И. И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под. ред. Ю. Д. Нагорных, И.И. Григорьевой. – М.: Спорт, 2016 . – 297 с
5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте: монография / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 214 с
6. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю. Ф. Курамшин, Л.В. Михно. - СПб.: [б.и.], 2013. – 175 с
7. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. – 5-е изд., доп. и испр. – М.: Спорт, 2018. – 1144