

**Оглавление**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| I. | Общие положения…………………………………………………………………………... | 3 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»……………………………………………… | 3 |
| 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, по отдельным этапам………. | 3 |
| 2.2. | Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса…………. | 4 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………. | 4 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план……………………………………….. | 7 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы……………………………………………….. | 10 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…………………………………………………………………………………………… | 12 |
| 2.7. 2.8. | План инструкторской и судейской практики……………………………………………..  Медицинские, восстановительные, и медико-биологические мероприятия…………… | 13  13 |
| III. | Система контроля…………………………………………………………………………… | 14 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения Программы …………………………………… | 14 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы………………………………………………... | 15 |
| 3.3. | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки …………………………………………………………………….. | 15 |
| IV. | Рабочая программа тренера-преподавателя……………………………………………….. | 19 |
| 4.1. | Программный материал для учебно-тренировочных занятий…………………………… | 19 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………………………………… | 26 |
| VI. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………………… | 27 |
| 6.1.6.2. | Материально-технические условия…………………………………………………….......  Кадровые условия…………………………………………………………………………… | 27  31 |
| 6.3. | Информационно-методические условия реализации Программы………………………. | 31 |
| VII. | Список литературы…………………………………………………………………... | 32 |

# Общие положения

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 16.11.2022 № 997 (далее – ФССП).

**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.

# 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, по отдельным этапам**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 3 | 8 | 14-25 |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 5 | 11 | 10-15 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 15 | 6 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 17 | 3 |

**2.2. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса**

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим поэтапную подготовку лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, определяющим основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе (*Таблица № 2*).

# Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

*Таблица № 2*

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

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

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

* виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка;
* виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическая, психологическая;
* периоды отдыха;
* восстановительные и медико-биологические мероприятия;
* инструкторская и судейская практика;
* тестирование и контроль;
* период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях).

# Учебно-тренировочные мероприятия

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)  (без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных мероприятий и обратно) | | | | |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | 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 | | |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей»**

Соревнования по хоккею - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. В зависимости от целей и задач проведения соревнования могут быть *(Таблица № 4).*:

* + контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсменов);
  + отборочными;
  + основными (проходящими в рамках официальных соревнований)
  + игры*.*

# Минимальные требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игры | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До двух  лет | Свыше  двух лет |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| 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 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта хоккей;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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 ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*Таблица № 5,6)*.

# Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 22-24 | 16-18 | 10-11 | 9-10 | 9 | 3 |
| 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

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенс твования спортивно го мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия  в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 14 | | 10 | | 6 | 3 |
| 1. | Общая физическая  подготовка | 81 | 81-103 | 69-79 | 83-95 | 94 | 37 |
| 2. | Специальная физическая  подготовка | 32 | 32-50 | 62-82 | 83-103 | 114 | 175 |
| 3. | Участие в спортивных  соревнованиях | - | 19 | 94-110 | 125-140 | 156 | 200 |
| 4. | Техническая  подготовка | 80 | 80-105 | 94-120 | 100-120 | 104 | 62 |
| 5. | Тактическая,  теоретическая, психологическая | 53 | 53-79 | 106-138 | 150-170 | 229 | 362 |
| 6. | Инструкторская и судейская  практика | - | - | - | 25-42 | 31 | 37 |
| 7. | Медицинские, медико- биологические, восстановительн ые мероприятия, тестирование  и контроль | 56 | 56-60 | 199 | 266 | 312 | 375 |
| Общее количество  часов в год | | 312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040 | 1248 |

**2.5. Календарный план воспитательной работы**

# Календарный план воспитательной работы представлен в таблице № 7.

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**   * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; * приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; * приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; * формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**   * освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; * формирование навыков наставничества; * формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; * формирование склонности к педагогической работе; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**   * формирование знаний и умений   в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание 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 обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима  дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного | В течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на  соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной   подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**   * формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; * развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов;- … | В течение года |

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

Учреждение реализует меры по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе проводит обучающие занятия, на которых до обучающихся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

*Таблица №8*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Целевая Аудитория** | **Тип мероприятия** | **Темы для освещения** | **Дата проведения** | **ФИО Лектора** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 7 |
| 1 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2024 года | 1 квартал | Виткина Т.В. |
| 2 | Спортсмены этапа начальной подготовки | Конкурс рисунков | «Спорт и допинг не совместимы» | 1 квартал | Виткина Т.В. |
| 3 | Спортсмены тренировочного этапа | Антидопинговая Викторина | «Слабое звено» | 2 квартал | Коробейников И.А. |
| 4 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | беседа | Основные разновидности допинга | 2 квартал | Виткина Т.В. |
| 5 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа, родители | Теоретическое занятие | Последствие применения допинга для здоровья и карьеры спортсмена | 3 квартал | Виткина Т.В. |
| 6 | Спортсмены этапа начальной подготовки, тренеры | Веселые старты | «Чистый спорт» | 3 квартал | Виткина Т.В. |
| 7 | Тренеры, спортсмены тренировочного этапа | семинар | «Проверка лекарственных средств» | 4 квартал | Виткина Т.В. |
| 8 | Тренеры | семинар | Запрещенный список 2023года | 4 квартал | Виткина Т.В. |
| 9 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Подготовка проекта приказа по школе об утверждении плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных | 4 квартал | Виткина Т.В. |
| 10 | Ответственный за антидопинговое обеспечение | информационный | Оформление стенда по антидопингу со своевременным обновлением методического материала. | В течение  года. | Виткина Т.В. |
| 11 | Тренеры, инструкторы-методисты | Дистанционное обучение | Антидопинг | 1-2 квартал | РАА «РУСАДА» |

**2.7. План инструкторской и судейской практики**

Одной из задач является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

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

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на своих и других этапах, ведения протоколов соревнований.

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

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико- биологических) для восстановления работоспособности занимающихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (до 3-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем, с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (свыше 3-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т. е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства используются те же, что и на этапах спортивной специализации свыше 3-х лет обучения.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

# Система контроля

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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:

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.

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 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.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку),

спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

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.

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

# Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

**по виду спорта «хоккей»**

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 6x9 м | С | не более,5 | |
| 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 и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

*Таблица № 10*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | С |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | - | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| - | | 12 | |
| 1.5. | Бег на 1000 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Бег на коньках челночный 6x9 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.3. | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | | | |
| 7,3 | | 7,9 | |
| 2.4. | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | | | |
| 12,5 | | 13,0 | |
| 2.5. | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | | | |
| 14,5 | | 15,0 | |
| 2.6. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | | | |
| 42,0 | | 45,0 | |
| 2.7. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной  вперед в стойке вратаря | с | не более | | | |
| 43,0 | | 47,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 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» | | | |

# 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»

*Таблица № 11*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным  отталкиванием каждой из ног | м, см | не менее | | | |
| 11.70 | | 9.30 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | - | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| - | | 15 | |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги  равен весу тела обучающегося | количество раз | не менее | | | |
| 7 | | - | |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 4,7 | | 5,3 | |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке  лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 25,0 | | 30,0 | |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 48,0 | | 54,0 | |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | | | |
| 40,0 | | 45,0 | |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря  (для вратарей) | с | не более | | | |
| 39,0 | | 43,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | | |

# 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»

*Таблица № 12*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица  измерения | Норматив | | | |
| мужчины | | женщины | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным  отталкиванием каждой из ног | м | не менее | | | |
| 12 | | 10 | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 14 | | - | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| - | | 22 | |
| 1.5. | Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен  весу тела обучающегося | количество раз | не менее | | | |
| 20 | | 10 | |
| 1.6. | Бег на 400 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.7. | Бег на 3000 м | мин, с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 4,3 | | 4,8 | |
| 2.2. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом  и спиной вперед (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 22,0 | | 26,0 | |
| 2.3. | Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих) | с | не более | | | |
| 45,0 | | 50,0 | |
| 2.4. | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | с | не более | | | |
| 35,0 | | 42,0 | |
| 2.5. | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря  (для вратарей) | с | не более | | | |
| 35,0 | | 39,0 | |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | | |

# Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

**4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий**

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

Направленности и содержанию по этапам и годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

* С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.
* Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.
* Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико- тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
* Увеличение объема тренировочных нагрузок.
* Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.
* Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

# Основные задачи и средства на этапе начальной подготовки юных хоккеистов

* Повышение разносторонней физической подготовленности детей для укрепления здоровья и формирования базы общефизической подготовки, определяющей успех освоения начальных технических элементов хоккея.
* Обучение основным технико-тактическим приемам игры в хоккей.
* Повышение интереса к систематическим занятиям хоккеем, путем формирования положительного опыта освоения технических элементов и приемов игры в хоккей.
* Воспитание дисциплины, трудолюбия, коллективизма и многих других необходимых качеств и черт характера для достижения успеха в хоккее и жизни.
  + Выявление наиболее способных детей для дальнейшего совершенствования в хоккее.

Для решения поставленных задач применяются следующие основные средства:

* разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, при этом, преобладающее число занятий с использованием этих упражнений осуществляется на открытом воздухе;
* для овладения технико-тактическими приемами игры в хоккей широко используются подводящие, подготовительные, специально- подготовительные упражнения на грунтовых площадках, в спортивных залах и специальные упражнения на льду;
* соревновательные (игровые) упражнения применяются для обеспечения контроля качества освоения и реализации технических приемов и отработки командных действий; упражнения моделируют комплексное воздействие на юных хоккеистов, что обеспечивает оценку достигнутого уровня и степени проявления общей и специальной физической подготовленности в различных условиях экстремальной спортивной деятельности;
  + встречи с известными хоккеистами, тренерами и другими профессиональными специалистами имеет большое значение в спортивной подготовке юных спортсменов.

# Основные задачи и средства на тренировочном этапе (этап спортивной специализации до двух лет)

На данном этапе изучаются разнообразные технико-тактические приемы игры, индивидуальные, групповые и командные действия в обороне и нападении, которые способствуют определению будущей специализации хоккеиста и, обусловленную этим, специальную подготовку на последующем этапе. Основная направленность физической подготовки – повышение общей и специальной работоспособности для повышения функциональных возможностей организма занимающихся.

На данном этапе главной задачей является дальнейшее укрепление здоровья, повышение физической и специальной подготовленности, расширение функциональных возможностей организма, которые в комплексе влияют на успешность дальнейшего овладения технико- техническими приемами игры, как в нападении, так и в защите. Для качественного освоения тактических комбинаций и системы игры, рекомендуется проводить занятия на специальных площадках, до выхода на лед, с соблюдением правил игры.

Целесообразно более четко определить игровые амплуа юных хоккеистов с

учетом индивидуальных особенностей, наличия необходимых качеств и желания выполнять функции нападающего, защитника или вратаря. Необходимо также обучать основным правилам игры и элементарным навыкам судейства.

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

Для решения поставленных задач основными средствами будут:

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

1. Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых, силовых и координационных качеств, используя в том числе, подвижные и спортивные игры по правилам хоккея.
2. Подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактических приемов игры.
3. Упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях.
4. Упражнения по освоению и отработке индивидуальных и групповых тактических действий.
5. Подготовительные и тренировочные игры.
6. Теоретические занятия по программе.
7. Контрольные испытания для оценки уровня и структуры физической и технико- тактической подготовленности.

# Основные задачи и средства на тренировочном этапе (этап спортивной специализации свыше двух лет)

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

Больше внимания уделяется теоретической, физической и специальной подготовке, что связано с повышением требований к скоростно-силовой подготовленности, которая определяет успех освоения систем игры в равных и неравных по численности составах в нападении и обороне. Основное внимание обращается на разнообразные изменяющиеся варианты переходов от атаки к обороне и наоборот, а также на разучивание стандартных положений в различных фазах игры.

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

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

Указанные направления тренировочной работы определяют в итоге основные задачи этапа:

* повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
* развитие специальных двигательных способностей и формирование рациональной структуры скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно- координационных качеств, определяющих успешность становления функционального амплуа игрока в команде;
* формирование устойчивого двигательного навыка при освоении и основных и связующих технико-тактических приемов игры;
* освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.
* Для решения поставленных задач могут использоваться следующие основные средства:
  1. Упражнения по общей физической подготовке.
  2. Упражнения по развитию специальных двигательных способностей скоростных, скоростно-силовых, силовых, и сложно-координационных качеств, связанных с амплуа игрока и командных действий. Могут использоваться специальные тренажерные устройства для целенаправленного развития физических качеств и моделирования интенсивных режимов работы игрока.
  3. Игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях и в различных сочетаниях.
  4. Упражнения по освоению тактических вариантов систем игры в атаке и обороне.
  5. Тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр.
  6. Индивидуальные занятия, направленные на устранение отстающих сторон подготовленности и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа.
  7. Теоретические занятия по программе, контрольные испытания с оценкой уровня и структуры общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности хоккеистов.

# Основные задачи и средства на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Основными задачами этого этапа являются:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;

- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;

- достижение высокого уровня спортивно-технического мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность в условиях соревновательной деятельности;

- подготовка спортсменов для вхождения в состав команды мастеров;

- введение выпускников в состав команды мастеров.

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

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

1. Комплекс средств и методов, направленных на повышение функционального и двигательного потенциала хоккеистов.
2. Упражнения на совершенствование специальной физической подготовки, повышение физических качеств с акцентом развития скоростно- силовой и специальной выносливости с учетом индивидуальных особенностей, игрового амплуа и потенциала команды.
3. Игровые упражнения, направленные на совершенствование технико- тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеиста и игрового амплуа.
4. Упражнения по освоению и совершенствованию внутри командных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне.
5. Упражнения с акцентом на воспитание волевых качеств - смелости, решительности, настойчивости, дисциплинированности и самообладания.
6. Теоретические занятия по программе.
7. Соревновательная подготовка на основе проведения тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену, команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр.
8. Комплексные контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня и структуры спортивного мастерства и теоретических знаний.
9. На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства тренеры Учреждения используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена, периода подготовки и поставленных задач на сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе спортивного совершенствования, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.
10. Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и/или интенсивность.

# Учебно-тематический план

*Таблица № 13*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год  (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|  | **Всего на этапе начальной** |  |  |  |
|  | **подготовки до одного года**  **обучения/ свыше одного года** | **≈ 120/180** |
|  | **обучения:** |  |
|  |  |  |  | Зарождение и развитие вида спорта. |
|  | История возникновения вида  спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Автобиографии выдающихся  спортсменов. Чемпионы и призеры |
|  |  |  |  | Олимпийских игр. |
|  |  |  |  | Понятие о физической культуре и |
|  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и |
|  |  |  |  | навыков. |
|  | Гигиенические основы |  |  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход |
|  | физической культуры и спорта, |  |  | за телом, полостью рта и зубами. |
|  | гигиена обучающихся при | ≈ 13/20 | ноябрь | Гигиенические требования к одежде и |
|  | занятиях физической |  |  | обуви. Соблюдение гигиены на |
|  | культурой и спортом |  |  | спортивных объектах. |
|  |  |  |  | Знания и основные правила |
|  |  |  |  | закаливания. Закаливание воздухом, |
|  | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | водой, солнцем. Закаливание на |
|  |  |  |  | занятиях физической культуры и |
| Этап |  |  |  | спортом. |
| начальной |  |  |  | Ознакомление с понятием о |
| подготовки | Самоконтроль в процессе |  |  | самоконтроле при занятиях физической |
|  | занятий физической культуры | ≈ 13/20 | январь | культурой и спортом. Дневник |
|  | и спортом |  |  | самоконтроля. Его формы и |
|  |  |  |  | содержание. Понятие о травматизме. |
|  | Теоретические основы |  |  | Понятие о технических элементах вида |
|  | обучения базовым элементам | ≈ 13/20 | май | спорта. Теоретические знания по |
|  | техники и тактики вида спорта |  |  | технике их выполнения. |
|  |  |  |  | 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. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  | Расписание учебно-тренировочного и |
|  | Режим дня и питание  обучающихся | ≈ 14/20 | август | 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 | **Всего на учебно- тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет** | **≈ 600/960** |  |  |
| этап (этап спортивной специализации) | **обучения:** |  |  |  |
| 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 подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные 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 частников спортивных соревнований.  Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен- ствования 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/ 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; 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 |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» основана на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

о

Для зачислен

ия 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 спортивную сборную команду субъекта РФ по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

х

# VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

**6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

# Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

*Таблица № 14*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 № 15*

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

Обеспечение спортивной экипировкой

*Таблица №16*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  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 № 17*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единиц а измерен ия | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочн ый этап (этап спортивной специализац  ии) | | Этап совершенств ования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивно го мастерств а | |
| количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок  эксплуатации (лет) |
| 1. | Визор для игрока  (защитника, нападающего) | комп лект | на  обучающе гося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гамаши спортивные | пар | на обучающе  гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 3. | Защита для вратаря (защита шеи и  горла) | комп лект | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и  горла) | комп лект | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Защита паха для вратаря | штук | на  обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Защита паха для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на  обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Коньки для вратаря  (ботинки с лезвиями) | пар | на  обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 8. | Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с  лезвиями) | пар | на обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 9. | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающе  гося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Нагрудник для  вратаря | штук | на  обучающе | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  | гося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Нагрудник для игрока (защитника,  нападающего) | штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 12. | Налокотники для игрока (защитника,  нападающего) | пар | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15. | Перчатки для игрока (защитника,  нападающего) | пар | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16. | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Подтяжки для шорт | Пар | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18. | Свитер хоккейный | Штук | на обучающе  гося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 19. | Сумка для перевозки  экипировки | Штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 20. | Шлем для вратаря с маской | Штук | на  обучающе гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 21. | Шлем для игрока (защитника,  нападающего) | Штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 22. | Шорты для вратаря | Штук | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 23. | Шорты для игрока  (защитника, нападающего) | Штук | на  обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 24. | Щитки для вратаря | Пар | на обучающе  гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25. | Щитки для игрока  (защитника, нападающего) | Пар | на  обучающе гося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**6.2. Кадровые условия реализации Программы**

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), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

**6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (Приказ Минспорта от 03.08.2022. № 634).

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Минспорта РФ от 16 ноября 2022г. № 997).

4. Официальные правила вида спорта «волейбол», утвержденные приказом Минспорта Российской Федерации.

**6.4. Список литературы**

1. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. — М. : Физкультура и спорт, 2000.— 182 с.

2. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопе- дия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лу- кашин. — М. : Лабиринт Пресс, 2004. — 352 с.

3. Вестник Федерации хоккея России [Текст]/ под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова. — М.: Человек, 2015. — 96 с.

4. Вестник Федерации хоккея России № 2 [Текст] / под ред. Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова.— М. : Человек, 2015. — 80 с.

Антидопинговое обеспечение спортивной подготовки хоккеистов

1. Андриянова, Е. Ю. Основы антидопингового обеспечения: учеб. пособие [Текст] / Е. Ю. Андриянова. — Великие Луки: Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, 2017. — 73 с.

2. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов.-М. : Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки

1. Боуш, Г. Д. Методология научных исследований (в курсовых и выпускных квалификационных работах): учебник [Текст] / Г. Д. Боуш, В. И. Разумов. —Москва: ИНФРА-М, 2019. — 210 с.

2. Губа, В. П. Теория и методика современных спор- тивных исследований: монография [Текст] / В. П. Губа, В. В. Маринич. — М. : Спорт, 2016. — 233 с.

3. Губа, В. П. Методы математической обработки результатов спортивно — педагогических исследований: учеб. пособие [Текст] / В. П. Губа, В. В. Пресняков. — М.: Человек, 2015. — 289 с.

4. Научное обоснование современной системы отбора и подготовки спортсменов в олимпийском спорте (на при- мере футбола и хоккея) : монография (2 — е издание) [Текст] / В. И. Шапошникова, М. А. Рубин, Л. В. Михно.— СПб. — 2018. — 150 с

5. Неверкович, С. Д. Интерактивные технологии под- готовки кадров в сфере физической культуры [Текст] / Неверкович [и др.]. — М. : Спорт: Человек, 2018. — 288 с.

6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник [Текст] / В. Г. Никитушкин. — М. : Советский спорт, 2013. —280 с.

**Перечень ресурсов информационно- телекоммуникационной сети Интернете**

* + 1. ht[tps://www.minspor](http://www.minsport.gov.ru/)t.gov[.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
    2. ht[tps://www](http://www.fhr.ru/).fhr[.ru](http://www.fhr.ru/)
    3. [http://www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)
    4. <http://lib.sportedu.ru/>
    5. ht[tps://www.iihf.com/](http://www.iihf.com/)
    6. ht[tps://www.hockeycanada.ca/en-ca/home](http://www.hockeycanada.ca/en-ca/home)
    7. ht[tps://www.usahockey](http://www.usahockey.com/).com/
    8. ht[tps://www.sihf.ch/](http://www.sihf.ch/)