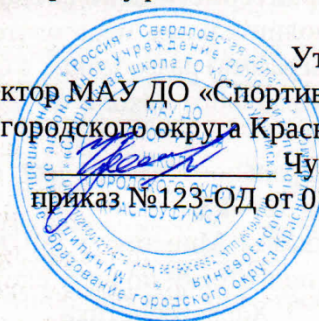


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа городского округа Красноуфимск»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета №5 от 30.05.2023 г.

Утверждено:
Директор МАУ ДО «Спортивная школа
городского округа Красноуфимск»
Чуканов В.И.
приказ №123-ОД от 01.06.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г. №
996

Этап начальной подготовки, возраст обучающихся: 9-11 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации программы - 8 лет

Автор-составитель:
Неволина Галина Викторовна, тренер-
преподаватель, ВКК

г. Красноуфимск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)	3
1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки	6
1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
1.2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план	10
1.2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
1.2.7. План инструкторской и судейской практики	16
1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
 2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	 18
2.1. Система контроля	18
2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях	18
2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	20
2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации.....	20
2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план	27
2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)	40

1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты)

1.1. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по хоккею (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказом Минспорта РФ №997 от 16.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Цель программы: развитие физических способностей и формирование двигательных навыков средствами избранного вида спорта и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условия многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи программы:

- организация учебно-тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной подготовки, а также укрепление здоровья;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся и спортсменов в интеллектуальном, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и спортсменов;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся и спортсменов;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся и спортсменов, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональная ориентация обучающихся и спортсменов;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся и спортсменов;
- социализация и адаптация обучающихся и спортсменов к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся и спортсменов;
- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем обучающихся и спортсменов;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся и спортсменов, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Цель игры

закljučается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания. Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм). В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15-20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30-45 секунд. Выполнение технико-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложнокоординационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры. Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков. Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста.

Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей - важное и эффективное средство физического воспитания.

Форма обучения – очная.

Виды занятий:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Программа может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме – в зависимости от специфики задач и представления материала. Соотношение объема проведенных часов и практических занятий с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (далее ЭО и ДОТ) или путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимся определяется с учетом потребностей обучающегося и условий осуществления образовательной деятельности или возникшими форс-мажорными ситуациями. ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные

пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Содержание программы

Содержание программы (тренировочного процесса) определяется содержанием следующих видов спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

В системе многолетней подготовки выделяются следующие компоненты:

- < организационно-управленческий процесс выстраивания системы спортивной подготовки по этапам и периодам на основе программы;
- < отбор и спортивная ориентация – процесс, направленный на выявление у юных спортсменов предрасположенности к занятиям хоккеем и определение индивидуальных возможностей для дальнейшей специализации;
- < тренировочный процесс, характеризующийся реализацией практической деятельности по программе спортивной подготовки, направленный на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку;
- < соревновательный процесс, предполагающий организацию и проведение спортивных соревнований, участие в них спортсменов в соответствии с планом, который формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарных планов данных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований;
- педагогический процесс, основанный на реализации общеобразовательных программ и образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также педагогическое сопровождение программ спортивной подготовки, направленное на воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- процесс научно-методического сопровождения – комплекс мер по анализу, корректировке и повышению эффективности спортивной подготовки хоккеистов;
- процесс медико-биологического сопровождения, включающий в себя медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия, нутритивную поддержку;
- процесс ресурсного обеспечения – комплекс мероприятий по организации и планированию материально-технического, финансового и кадрового обеспечения спортивной подготовки хоккеистов.

В целях создания условий для своевременной и надлежащей реализации перечисленных процессов организациям, осуществляющим спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», рекомендуется формировать соответствующие структурные подразделения.

Многолетняя спортивная подготовка в виде спорта «хоккей» может быть представлена следующими категориями:

- структура (этапы, периоды, циклы многолетней спортивной подготовки);
- система целей и задач (стратегические и тактические; долгосрочные, среднесрочные и краткосрочные; технологические, организационные, научно-методические,

социальные, административные; качественные и количественные; общие и специфические);

- процессы (тренировочный, соревновательный, педагогический);
- специфические особенности;
- результативность и эффективность;
- множества (индивидуальность, группа, команда);
- технологии и схемы (основные средства и методики тренировки);
- интенсивность и объем (предельные тренировочные и соревновательные нагрузки).

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество в группах на этапах подготовки

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

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой Программой

Программа предусматривает конкурсный отбор.

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки способности в области физической культуры и спорта. Для определения индивидуального отбора на программы спортивной подготовки Учреждение проводит тестирование, а так же в праве проводить предварительные просмотры, анкетирование.

Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по образовательным программам определяется учредителем образовательной организации в соответствии с муниципальным заданием на оказание муниципальных услуг за счет бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениями (регламентами) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой спортивной квалификации и правилами вида спорта «хоккей»;
- наличие спортивного заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 8 лет до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем программы: 4888 часов.

Срок освоения программы: 8 лет.

Общее количество часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения – 312 часов;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения – 416 часов;
- этап начальной подготовки 3-го года обучения – 416 часов.
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения – 624 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения – 728 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения – 832 часа;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года обучения – 936 часа.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в астрономических часах (астрономический час – 60 мин) с учетом возрастных особенностей. Тренировочный год состоит из 52 недельного цикла. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов:

- этап начальной подготовки 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 3 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю;
- этап начальной подготовки 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 4 раза в неделю.
- учебно-тренировочный этап 1-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 2-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 3-го года обучения - 2 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 4-го года обучения - 3 часа по 60 минут; 6 раз в неделю;
- учебно-тренировочный этап 5-го года обучения - 3 часа по 60 минут; 6 раз в неделю.

нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Количество часов неделю	6	8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936	1040-1248

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

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

Тренировочные занятия

Многолетняя подготовка может осуществляться в следующих формах тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к соревнованиям в команду;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
- тестирование и контроль
- теоретические занятия.

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объемы соревновательной деятельности

Этапный нормативы	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап спортивной специализации спортивного мастерства
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	не устанавливается
Контрольные	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	1	1
Основные	-	-	3	3	3

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

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.

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

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	5-7	15-16	15-16
4	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	12-15	14-16	15-19	17-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

1.2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Учебный план обеспечивает:

- права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;
- непрерывность обучения;
- оптимальную нагрузку обучающихся.

Календарный учебный график

Начало учебно-тренировочного года	01 сентября
Окончание учебно-тренировочного года	31 августа
Продолжительность учебно-тренировочного года	52 учебные недели
Периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Входной контроль осуществляется в период с 01 сентября по 30 сентября. Текущий контроль осуществляется с 30 сентября по 26 декабря, с 10 января по 12 мая.

	Промежуточная аттестация осуществляется в период с 13 мая по 31 мая.
--	--

Учебный план

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
1.	Общая физическая подготовка	86	110	110	110	110	110	110	110
2.	Специальная физическая подготовка	45	64	64	64	64	64	64	64
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	26	26	26	26	26	26	26
4.	Техническая подготовка	72	108	108	108	108	108	108	108
5.	Тактическая подготовка	37	56	56	56	56	56	56	56
6.	Теоретическая подготовка	10	14	14	14	14	14	14	14
7.	Интегральная подготовка	26	28	28	28	28	28	28	28
8.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4	4	4	4
10.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
13.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	832	936

1.2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение

	практика	<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы 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). 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и	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

	развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
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.	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

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

Перечень, условия и механизмы реализации мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, регламентирует статья 26 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 02.08.2019) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее — запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее — антидопинговые правила).

Нарушением антидопинговых правил являются одно или несколько следующих положений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не- предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования, назначение или попытка назначения запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Осуществление действий, указанных в пунктах 1, 6–8, не является нарушением антидопинговых правил, если на момент их совершения имелось разрешение на терапевтическое использование запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода, выданное в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства, либо существовали предусмотренные этим Международным стандартом обстоятельства, позволяющие выдать такое разрешение после совершения указанных действий.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Составной частью допинг-контроля является тестирование, в которое входит планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировка в лабораторию, аккредитованную Всемирным антидопинговым агентством.

Тестирование осуществляется как в соревновательный, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается промежуток времени, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта, или иной международной антидопинговой организацией, или общероссийской антидопинговой организацией не предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», могут реализовывать следующие меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним. Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с Общероссийскими анти- допинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.08.2016 № 947, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Меры по предотвращению допинга в спорте, помимо допинг-контроля, проведения антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации, включают в себя установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил. Так, статьей 6.18 КоАП Российской Федерации установлена административная ответственность тренеров, специалистов в области спорта за нарушение установленных законодательством о физической культуре и спорте требований, связанных с предотвращением допинга в спорте и борьбой с ним, в виде дисквалификации от 1 года до 2 лет, а в отношении несовершеннолетнего спортсмена до 3 лет.

Кроме этого, с 03.12.2016 вводятся в действие статьи 230.1 УК Российской Федерации «Склонение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» и 203.2 УК Российской Федерации. «Использование в отношении спортсмена субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте», устанавливающих уголовную ответственность, в том числе в виде лишения свободы.

Перечень запрещенных для использования в спорте субстанций и методов утвержден приказом Минспорта России от 17.12.2015 № 1194.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга. 3.Последствия допинга для здоровья. 4.Допинг и зависимое поведение. 5.Профилактика допинга. 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом.	декабрь, апрель	Теоретическое занятие
	Онлайн мероприятия - образовательный марафон. Антидопинговый диктант.	август	Практическое занятие

	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Родительское собрание
--	--	----------	-----------------------

1.2.7. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

1.2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обследование	Мероприятия	
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2.Оценка специальной тренированности и учебно-тренировочного процесса разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию	Комплексная диспансеризация в кабинете спортивной медицины при детской поликлинике Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине Электрокардиография с пробами на физическую нагрузку
Этапное	1.Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний, 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3. Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки.	Консультация врачей узких специальностей по назначению спортивного врача, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся. Электрокардиография. Сдача анализов крови, мочи.
Текущее	1.Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки, рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, по выбору средств и методов тренировок. 2.Выявление отклонений в состоянии здоровья	Контроль до, во время и после тренировки, выполняемых врачом и тренером: - визуальное наблюдение - пульсометрия - измерение артериального давления - пробы на равновесие - координационные пробы - пробы с физической нагрузкой

2. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Система контроля

Текущий контроль освоения программы – это систематическая проверка уровня достижений обучающихся, их усилий настойчивости, результатов, осуществляемая в текущий период тренировочного процесса, проводимая тренером, тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности, направленная на обеспечение максимальной эффективности тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения результатов освоения программы обучающимися.

Результаты промежуточной аттестации учитываются при вынесении решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить освоение программы на том же этапе спортивной подготовки.

Контрольные нормативы - форма текущего контроля в виде сдачи нормативов по установленным стандартизированным заданиям, определяющим результаты освоения текущего тренировочного года в форме упражнений учебных задач, имеющее цель - сбор информации об успешности освоения разделов спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы - форма промежуточной аттестации в виде сдачи нормативов по установленным программой спортивной подготовки стандартизированным заданиям, определяющим степень достижения ожидаемых результатов (в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки) освоения программы определённого этапа обучения в форме упражнений, имеющая целью сбор информации об успешности освоения предметных областей программы: для этапов начальной подготовки.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

2.1.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, участию в спортивных соревнованиях

На этапе начальной подготовки реализуются следующие задачи:

- < формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- < освоение базовых двигательных умений и навыков;
- < освоение основ техники по виду спорта «хоккей»;
- < всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- < укрепление здоровья спортсменов;
- < отбор перспективных хоккеистов;
- < формирование общего представления об антидопинговых правилах.

На этапе спортивной специализации:

- формирование устойчивого интереса и мотивации к занятиям видом спорта «хоккей»;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня их влияния на результативность в хоккее;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей»;

- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации к повышению спортивного мастерства и достижению высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- совершенствование общих и специальных двигательных способностей, технической, тактической, теоретической, интегральной и психологической подготовленности;
- обеспечение положительной динамики и стабильности результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями и правилами вида спорта «хоккей»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Выпускниками организаций, осуществляющих спортивную подготовку, становятся спортсмены, выполнившие требования этапов многолетней спортивной подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Оценка качества и эффективности деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку, проводится согласно реализуемым этапам спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки значимыми являются следующие критерии:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;
- уровень освоения основ техники в хоккее;
- стабильность состава спортсменов.

На этапе спортивной специализации:

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;
- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- уровень функциональных возможностей организма спортсменов;
- количество спортсменов, повысивших разряд;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На всех этапах спортивной подготовки критериями оценки качества и эффективности деятельности организации являются:

- количественный и качественный состав групп (отделений);
- посещение спортсменами тренировочных мероприятий в соответствии с расписанием, утвержденным руководителем организации;
- соблюдение установленной тренировочной нагрузки;
- выполнение спортсменами требований программ спортивной подготовки, плановых заданий, демонстрация необходимого уровня знаний, навыков и умений в виде спорта «хоккей» (выполнение контрольных нормативов) и достижение планируемых спортивных результатов;

- содержание и эффективность тренировочных мероприятий;
- соответствие документации, разрабатываемой тренером на тренировочное мероприятие или на цикл тренировочных мероприятий, утвержденным планам реализации в организации соответствующей программы;
- соответствие методических принципов и приемов, реализуемых тренерами в ходе тренировочных мероприятий, современным методикам и технологиям спортивной подготовки;
- соблюдение правил техники безопасности и охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма;
- наличие и надлежащее качество медицинского обеспечения спортивной подготовки;
- антидопинговые мероприятия.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает комплекс мер по ведению системы учета данных о спортсменах, занимающихся видом спорта «хоккей», и выдачи документов, удостоверяющих принадлежность к организации и спортивную квалификацию спортсменов.

2.1.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

2.1.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы, уровень спортивной квалификации

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов, имеющих возможность достижения высоких спортивных результатов. При этом понятие «отбор» следует рассматривать в двух аспектах: во-первых, это определение в ходе многолетней подготовки наиболее приспособленных спортсменов; во-вторых, это процесс выбора игроков в связи с созданием конкретной команды к определенному турниру.

В систему спортивного отбора рекомендуется включать:

- массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Отбор в процессе многолетней спортивной подготовки реализуется на нескольких уровнях. Выделяют начальный отбор, текущий, связанный с этапами спортивной подготовки, отбор при переходе из юношеских команд в молодежные и взрослые (именно на двух заключительных уровнях можно наблюдать значительные потери состава). Ю. В. Никонов в работе «Подготовка квалифицированных хоккеистов» (2009) описывает три этапа многолетней спортивной подготовки, на которых реализуются стратегии отбора.

Первый этап связан с отбором и начальной подготовкой хоккеистов в возрасте 7-9 лет. Его задачи состоят в выявлении одаренных и способных к хоккею детей, развитии двигательных качеств, знакомстве с основами техники и тактики хоккея, воспитании навыков группового взаимодействия, дисциплины и самодисциплины, поддержании устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и хоккеем, привитии навыков

гигиены. Спортивный отбор осуществляется на основе определения антропометрических, морфологических и физических параметров.

Второй этап разделен на две части: этапы начальной (10-12 лет) и углубленной (13-14 лет) специализации. В процессе начальной специализации решаются задачи развития специальных двигательных способностей, освоения техники и основ групповой тактики. В задачи фазы углубленной специализации входит овладение устойчивыми двигательными навыками при освоении технико-тактических приемов хоккея, освоение системы игры в атаке и обороне.

Третий этап согласуется с периодами спортивного совершенствования (15-17 лет) и высшего спортивного мастерства (18-20 лет), когда происходит дальнейшее улучшение технической и тактической подготовленности, обеспечение стабильности спортивных результатов.

На каждом из данных этапов производится спортивный отбор. Начальный отбор (а правильнее, на наш взгляд, говорить о начальном наборе) – это своеобразный старт этапа начальной специализации. И от того, как будет построена подготовка в этот период, в значительной мере зависит эффективность последующего процесса спортивного совершенствования. Несомненной удачей для тренера будет наличие в группе не одного талантливого хоккеиста, а сразу нескольких. Как показывает практика, талантливые спортсмены встречаются редко, поэтому тренер обязан правильно и максимально эффективно использовать сложившуюся ситуацию и определить возможности юных хоккеистов.

Следует отметить, что при начальном наборе не может быть мелочей – организационных, педагогических либо каких-то иных. Рекомендуются использовать обоснованный комплекс организационных и педагогических мероприятий, главными звеньями которых являются следующие виды деятельности:

- информационная работа, направленная на популяризацию физической культуры и спорта;
- проведение просмотровых мероприятий в общеобразовательных учреждениях;
- спортивные, учебные и другие виды анамнеза;
- диагностика игровой одаренности с помощью системы тестов;
- медицинский контроль;
- диагностика способностей к обучению элементам игровой деятельности;
- ориентация по видам спортивных игр с помощью системы специализированных тестов, педагогической экспертизы и лабораторных обследований;
- заключение о пригодности к тому или иному виду спортивных игр.

При этом на этапе начальной подготовки первоочередное значение имеет техническая подготовка хоккеистов. С ростом спортивного мастерства увеличивается роль тактической и физической подготовки.

Эффективная система отбора должна быть частью результативного тренировочного процесса, что позволит всесторонне раскрыть потенциал и способности юного хоккеиста. Для реализации этой цели возможно применение следующих мер: смена методического подхода (если это необходимо), варьирование тренировочного или соревновательного режима, привлечение хоккеистов в более сильную группу, к более опытному и квалифицированному тренеру, индивидуализация средств и методов подготовки, подбор упражнений, обеспечивающих акцентированное воздействие на двигательные способности хоккеистов.

Одним из аспектов проблемы отбора является вопрос определения спортивной одаренности. В. К. Сафонов в исследовании «Возможности диагностики состояния спортсменов в спорте высших достижений» (2000) рассматривает распознавание спортивной одаренности как процесс, включающий в себя выявление задатков, склонностей и способностей.

Под задатками понимается врожденная склонность к специфическому виду двигательной деятельности, морфофункциональные характеристики организма. Автор

считает, что морфотипические проявления являются серьезной предпосылкой будущих спортивных результатов и достижений, поскольку генетическая информация в значительной степени определяет темпы развития и формирования организма, возможности систем энергообеспечения, адаптации. Согласно условиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», целесообразно при проведении отбора лиц для их спортивной подготовки в хоккее ориентироваться на уровень физической подготовленности. Поскольку занятия хоккеем предъявляют высокие требования к проявлению скоростно-силовых способностей как в тренировочной, так и в соревновательной деятельности, это необходимо учитывать при отборе.

Реализация задатков и имеющийся опыт двигательной активности определяют склонности. Способности обеспечивают реализацию не только осознаваемых, но и скрытых возможностей организма спортсмена. Следует сказать, что не всегда оптимальные условия приводят к запуску потенциальных талантов. В практике спортивной подготовки известны случаи, когда именно наличие неблагоприятных условий и сочетание определенных личных качеств спортсмена являлись стимулами для раскрытия его потенциала. Способности позволяют проявлять специфические умения и навыки, характерные для избранного вида спорта.

Дать правильную оценку способностям юного хоккеиста можно лишь тогда, когда он овладел базовым набором технических и тактических навыков и приемов.

Вступительные испытания по общей физической подготовке для приема поступающих на программу спортивной подготовки по «хоккею» на этап начальной подготовки (7,6 – 10,6 лет)

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 8 баллов

1-2 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 20 м	с	4,5	4,4	4,3	5,3	5,2	5,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	135	140	145	125	130	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	11	13	15	6	8	10
4	Бег на коньках 20 м	с	4,8	4,7	4,6	5,5	5,4	5,3
5	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	17,0	16,9	16,8	18,5	18,4	18,3
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,5	13,3	13,1	14,5	14,3	14,1
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,5	15,3	15,1	17,5	17,3	17,1

3 год подготовки

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
1	Бег на 20 м	с	4,3	4,2	4,1	5,1	5,0	4,9
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	150	155	135	140	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	15	17	19	10	12	14
4	Бег на коньках 20 м	с	4,6	4,5	4,4	5,3	5,2	5,1

5	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,8	16,7	16,6	18,3	18,2	18,1
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	6,6	6,5	6,4	7,2	7,1	7,0
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,1	12,9	12,7	14,1	13,9	13,7
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,1	14,9	14,7	17,1	16,9	16,7

на этап тренировочный этап (не моложе 10,6 лет)

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет

Для зачисления необходимо набрать минимальный – 10 баллов

1,2 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 м	с	5,5	5,4	5,3	5,8	5,7	5,6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	145	150	155
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	6	7	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	-	-	12	13	14
5	Бег 1000 м	с	5,50	5,40	5,30	6,20	6,10	6,00
нормативы специальной физической подготовки								
6	Бег на коньках 30 м	с	5,8	5,7	5,6	6,4	6,3	6,2
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,5	16,4	16,3	17,5	17,4	17,3
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,3	7,2	7,1	7,9	7,8	7,7
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,5	12,4	12,3	13,0	12,9	12,8
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,5	14,4	14,3	15,0	14,9	14,8
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	42,0	41,0	40,0	45,0	44,0	43,0
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	43,0	42,0	41,0	47,0	46,0	45,0

3,4 года обучения

№	Упражнение	норматив						
		измерение	мальчики			девочки		
			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

нормативы общей физической подготовки								
1	Бег на 30 м	с	5,3	5,2	5,1	5,6	5,5	5,4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	180	185	160	165	170
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	8	9	10	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	-	-	14	14	15
5	Бег 1000 м	с	5,3	5,20	5,10	6,0	5,50	5,40
нормативы специальной физической подготовки								
6	Бег на коньках 30 м	с	5,5	5,4	5,3	6,2	6,1	6,0
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,2	16,1	16,0	17,2	17,1	17,0
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,2	12,1	12,0	12,7	12,6	12,5
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,2	14,1	14,0	14,7	14,6	14,5
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	40	39	38	43	42	41
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	41	40	39	45	44	43

Контроль является составной частью системы спортивной подготовки хоккеистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Планирование подготовки хоккеиста невозможно без объективной информации, получаемой в процессе контроля за его физическим состоянием, уровнем технико-тактического мастерства, тактической и волевой подготовленности, а также без учета величины и направленности тренировочной нагрузки. Объективная информация о состоянии команды и каждого игрока в ходе соревновательной и тренировочной деятельности позволяет тренеру глубоко анализировать полученные данные и вносить соответствующие коррективы в подготовку спортсменов. В теории и практике спортивной тренировки принято различать следующие состояния спортсмена:

- перманентное (устойчивое), сохраняющееся в течение длительного времени (больше месяца);
- текущее – после одного тренировочного занятия или их серии;
- оперативное – после выполнения одного или нескольких тренировочных упражнений, заданий.

В соответствии с этими состояниями спортсмена различают следующие виды контроля: поэтапный, текущий, оперативный.

Поэтапный контроль предназначен для оценки устойчивых состояний спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Он проводится в конце конкретного этапа на основе соответствующих тестов (контрольных упражнений).

Текущий контроль используется для оценки состояния спортсмена после одного занятия или их серии. Он осуществляется в тренировочный день или в микроцикле в процессе тестирования, в котором проявляются более быстрые реакции организма на физические нагрузки, характеризующие отставленным тренировочным эффектом. Оперативный контроль проводится для оценки срочного тренировочного эффекта и организуется сразу после выполнения упражнения или их серии. При тестировании выявляются сдвиги в разных системах организма как реакция на кратковременные нагрузки.

Согласно приложениям № 5-8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности.

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для приема
промежуточной аттестации по спортивной подготовке по «ХОККЕЮ»
на этапе начальной подготовки**

Нормативный срок освоения начального этапа подготовки – 3 года

№	Упражнение	норматив				
		измерение	мальчики		девочки	
			НП-1	НП2	НП-1	НП2
1	Бег на 20 м	с	4,4	4,3	5,2	5,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	145	130	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	13	15	8	10
4	Бег на коньках 20 м	с	4,7	4,6	5,4	5,3
5	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,9	16,8	18,4	18,3
6	Бег на коньках спиной вперед 20м	с	6,7	6,6	7,3	7,2
7	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,3	13,1	14,3	14,1
8	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,3	15,1	17,3	17,1

на тренировочном этапе

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет (юноши)

№	Упражнение	измерение	норматив					
			юноши					
			НП3	ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4	ТГ5
1	Бег на 30 м	с	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	165	170	175	180	185
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	5	6	7	8	9	10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	-	-	-	-	-	-

5	Бег 1000 м	с	5,50	5,40	5,30	5,30	5,20	5,10
нормативы специальной физической подготовки								
6	Бег на коньках 30 м	с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	42,0	41,0	40,0	40	39	38
12	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	43,0	42,0	41,0	41	40	39
	Требования к разряду					3 юн, 2 юн, 1 юн, 3 спортивн ый	2 спортивный разряд	1 спортивн ый

на тренировочном этапе

Нормативный срок освоения тренировочного этапа подготовки – 5 лет (девушки)

№	Упражнение	изме рени е	норматив					
			девушки					
			НПЗ	ТГ1	ТГ2	ТГ3	ТГ4	ТГ5
1	Бег на 30 м	с	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	145	150	155	155	160	165
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количе ство раз	-	-	-	-	-	-
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количе ство раз	12	13	13	14	14	15
5	Бег 1000 м	с	6,20	6,10	6,00	6,0	5,50	5,40
нормативы специальной физической подготовки								
6	Бег на коньках 30 м	с	6,4	6,3	6,2	6,2	6,1	6,0
7	Бег на коньках челночный 6*9 м	с	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0
8	Бег на коньках спиной вперед 30м	с	7,9	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
9	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5
10	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5
11	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	45,0	44,0	43,0	43	42	41
12	Бег на коньках по малой восьмерке	с	47,0	46,0	45,0	45	44	43

	лицом и спиной вперед в стойке вратаря							
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план

В соответствии с учебным планом многолетней спортивной подготовки хоккеистов определены этапы технологии планирования. Благодаря динамике тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе обеспечивается реализация принципов цикличности, непрерывности, прогрессирования величин объемов и интенсивности. Это достигается за счет следующих методических действий:

- при увеличении общего годового объема изменяется соотношение парциальных объемов различных видов подготовки по годам обучения;
- в процессе многолетней подготовки повышаются объемы нагрузок, обеспечивающих техническую, специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную) подготовку;
- в процессе многолетней подготовки происходит снижение, а затем стабилизация объемов нагрузок, направленных на общую физическую подготовку;
- динамика тренировочных нагрузок по видам позволяет обеспечить планомерный переход от освоения основ техники и тактики хоккея к совершенствованию технико-тактических действий при одновременном развитии специальных физических и психических способностей.

На начальном этапе многолетней спортивной подготовки распределение объемов программного материала в годичном цикле целесообразно осуществлять по месяцам — мезоциклам с последующим определением структуры содержания недельных микроциклов, входящих в тот или иной месячный цикл.

Определение структуры и содержания годичных циклов 1-го, 2-го и 3-го годов обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки и в целом на годичный цикл.

Так, в первый год обучения этого этапа суммарный объем равен 319 часам, на втором и третьем – 471 час. Вместе с тем изменяется и соотношение видов подготовки: незначительно снижается объем общей физической подготовки и увеличивается объем специальной. Наблюдается незначительное увеличение объемов технической, тактической и игровой подготовки.

Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки в виде учебно-тренировочных, товарищеских и краткосрочных турнирных игр. В годичном цикле при распределении объемов видов подготовки по месячным циклам следует руководствоваться задачами, стоящими перед этапом начальной подготовки, и методической целесообразностью. Так, в начале сезона (август) для всестороннего развития и подготовки двигательного аппарата наибольший объем приходится на общую физическую подготовку. В сентябре и октябре – на техническую. При этом соотношение отдельных видов подготовки изменяется незначительно.

На этапе спортивной специализации в группах начинают использоваться специфические тренировочные упражнения с учетом амплуа хоккеистов. К этому времени хоккеисты, пройдя 5-6-летний курс обучения (с учетом спортивно-оздоровительного этапа), окрепли физически, овладели основами технико-тактических и соревновательных действий, стали способны к более избирательному и специализированному освоению хоккея.

В связи с этим и программа их подготовки заметно изменяется как по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, так и по содержанию. Распределение программного материала по мезоциклам осуществляется с учетом основных положений концепции периодизации спортивной тренировки и традиционных для хоккея под- ходов к

построению годового цикла. При этом заметно увеличивается суммарный объем тренировочных и соревновательных нагрузок, изменяется соотношение видов подготовки в сторону увеличения специальной физической, тактической и игровой подготовки.

На общеподготовительном этапе (июль) осуществляется преимущественно фундаментальная базовая подготовка, направленная на совершенствование физических способностей. На специально-подготовительном этапе акцент делается на специальной физической подготовке в тесной взаимосвязи с технической и тактической.

В соревновательном периоде (с сентября по апрель) в приоритетном порядке решаются задачи технической, тактической, игровой и соревновательной подготовки. В переходном периоде происходит снижение как объемов тренировочных нагрузок, так и величин интенсивности. Целесообразным является переключение на другой вид деятельности, освоение новых навыков. В этот период проводятся восстановительные мероприятия и контрольные испытания.

Принципиальных различий в структуре и содержании процесса подготовки между первым и вторым годом обучения на этапе начальной специализации нет. Вместе с тем заметное увеличение объема суммарной нагрузки правомерно для усиления базовой подготовки, в том числе и общей физической.

Следующим звеном технологии планирования является план-график распределения программного материала мезоциклов по микроциклам. Технология планирования предполагает построение различных микроциклов и тренировочных занятий. В заключительном звене технологии планирования – в микроцикле и плане-конспекте занятия подробно раскрывается направленность, средства и методы отдельных видов подготовки.

1. Теоретическая подготовка

№	Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
1	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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.
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
4	Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
5	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
6	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
7	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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.
8	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
9	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Этап начальной подготовки

Распределение программного материала по видам спортивной подготовки для первого года этапа начальной подготовки

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Восстановительные мероприятия			
	6				
	7	Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	-
	8		-	-	-
Август	9		-	-	-
	10		-	-	-
Сентябрь	11	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	Базовые технические навыки;	-	-
	12			-	-
	13			-	-
	14			-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий,
Октябрь	15	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	16			-	
	17			-	
	18			-	
	19	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий,
	20			-	
	21			-	
	22			-	

	20	навыки; Координация, рав-новесие; Быстрота простой двигательной ре- акции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	броскови передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие измене- ния направления движений в игре
	21		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	22		Старты лицом и спиной вперед;	-	
Ноябрь	23	Статически- пассив- ная гибкость; Статически- актив- ная гибкость; Базовые двигатель-ные навыки; Координация, рав- новесие; Быстрота слож- ной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27	гибкость; Базовые двигатель-ные навыки; Координация, рав- новесие; Быстрота слож- ной двигательной реакции;	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-	
	28			-	
	29		Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
Январь	33	Статически- пассив- ная гибкость; Динамическая гибкость (кинетиче-ская); Базовые двигатель-ные навыки; Координация, рав-новесие; Быстрота слож- ной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой наместе (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	34		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой наместе (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	35			-	
Февраль	36			-	
	37			-	
	38			-	
	39		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
	41			-	
	42		Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	43		Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	44			-	
Апрель	45	Статически- активная гибкость;	Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	46		Техника приема, остановки и поворотов	Обманные	

Ma	47	Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции.	шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	движения телом; Обманные броски передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений.
	48			
	49		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	
	50			
	51		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;	
	52		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика.	

Базовые технические навыки	Вставание со льда
Базовые технические навыки	Скольжение на двух ногах (в максимальном приседе)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге лицом вперед
Базовые технические навыки	Скольжение в приседе на одной ноге (максимальный присед)
Базовые технические навыки	Скрестные шаги с продвижением
Базовые технические навыки	Бег на месте, в движении/спиной вперед
Базовые технические навыки	Прыжки вперед, в стороны на две ноги, на одну ногу, с удержанием позы
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (лицом вперед)
Базовые технические навыки	Скольжение на одной ноге «пистолет» (спиной вперед)
Базовые технические навыки	Выпады на одно колено (вперед, назад) с удержанием позы в разных фазах
Базовые технические навыки	Танцы на льду (Лунная походка)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия лицом вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внешней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Скольжение-«восьмерка» на внутренней поверхности лезвия спиной вперед
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Толкание партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Тяга партнера
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Борьба с партнером, различные варианты (перетягивание, толкание)
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом – со сменой ведущей ноги
Скольжение на ребрах лезвий коньков	Слалом через препятствия, клюшки на льду
Повороты	Поворот с толчком одной ногой и скольжением (л/п)
Повороты	Бег скрестными шагами лицом вперед (Зл/Зп) быстро
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», делать широкие движения ногами
Бег скользящими шагами	Слалом – полуфонариком», с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скользящими шагами с тягой партнера

Бег скользящими шагами	Бег лицом вперед скрестными шагами по траектории с пилонами
Старты	V-старт лицом вперед
Старты	Старт скрестными шагами, боком: вперед, назад (л/п)
Старты	Старт спиной вперед полуфонариками
Старты	Старт спиной вперед скрестными шагами
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) внешней поверхностью лезвия
Торможения и остановки	Торможение двумя лезвиями параллельное
Торможения и остановки	Торможение внутренней/внешней стороной лезвия
Торможения и остановки	Торможение «1-11» (Коньки буквой V), «плугом», «полуплугом»
Торможения и остановки	Торможение двумя ногами при скольжении спиной вперед
Торможения и остановки	Торможение одной ногой (л/п) при скольжении спиной вперед
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п)
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», движение одной ногой (л, п) со сменой
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с тягой партнера (держаться за клюшки), разные варианты
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения толчковой ноги за опорную
Бег скользящими шагами	«полуфонарик», с продолжением скрестного движения, со сменой ноги
Бег спиной вперед	Скольжение на двух коньках спиной вперед
Бег спиной вперед	Скольжение на одном коньке (л/п) спиной вперед
Бег спиной вперед	Слалом, с тягой партнера (держаться за клюшки)
Бег спиной вперед	Слалом, со сменой толчковой ноги
Бег спиной вперед	«полуфонарик», движение со сменой толчковой ноги
Повороты	Повороты без отрыва коньков ото льда (л/п)
Повороты	Крутые (пикирующие) повороты без отрыва коньков ото льда
Повороты	Повороты на 360° без отрыва коньков ото льда со сменной стороны
Повороты	Катание по кругу с движением «внешней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу спиной вперед с движением «внутренней» ногой «полуфонарик»
Повороты	Катание по кругу с переменным движением обеих ног «полуфонарик»
Повороты	Поворот скрестными шагами лицом вперед (л/п)
Повороты	Поворот скрестными шагами спиной вперед (л/п)
Повороты	«Кораблики», движение по кругу без смены ведущей ноги
Повороты	Переходы: спиной – лицом вперед и лицом вперед – спиной вперед
Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения)	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое-широкое, короткое комбинирование
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» из двух конусов (2 метра)
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» по траектории «восьмерки» с переходами
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – «улитка» 360° (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы с переносом (л/п) стороны, со скольжением на одном коньке (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – широкое, «полуфонарики» на пятках конька

Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы, не отрывая от крюка, – узкое, «полуфонарики» на пятках конька
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса без контроля клюшки
Обводка	Ведение с передвижением шайбы с внутренней стороны конуса с контролем клюшки
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы «с переносом» через линию из шайб, скольжение прямо, коньки широко
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	«Тянуть шайбу носком клюшки» через линию из шайб, скольжение в стороне (л/п)
Техника владения клюшкой и шайбой в движении	Ведение шайбы клюшкой и коньками
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» «змейкой», «плетением», плавная смена направлений
Обводка	Ведение шайбы «с переносом», скрестными шагами по кругу
Обводка	Ведение шайбы «с переносом» через свои ноги из-за спины
Обводка	Ведение двух шайб
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Прием и остановка клюшкой (крюком)
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в основной стойке

Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы броском с отскоком от борта
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «удобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте	Передача шайбы подкидкой с «неудобной» стороны в основной стойке
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «удобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с «неудобной» стороны в движении
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах с комбинированием
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы в парах прием на «неудобную» сторону, возврат с «удобной»
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «удобной» стороны
Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении	Передача шайбы броском с отскоком от борта с «неудобной» стороны
Броски	Бросок кистевой с «удобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой с «неудобной» стороны низом
Броски	Бросок кистевой в движении
Броски	Обманное движение: бросок показан с «удобной» стороны, выполнен с «неудобной»
Броски	Обманное движение: бросок показан с «неудобной» стороны, выполнен с «удобной»
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой подбивание
Преследования и отбор шайбы	Отбор клюшкой наложение
Преследования и отбор шайбы	Опека партнера
Преследования и отбор шайбы	Подкат
Индивидуальная тактика	Резкое изменение направления движения «улитка»
Индивидуальная тактика	Контролируема потеря, оставление шайбы
Индивидуальная тактика	Обманный бросок: показываем сопернику, обводим, продолжаем движение
Индивидуальная тактика	Обманная передача: показываем, что делаем передачу, ускоряемся, продолжаем сами
Индивидуальная тактика	Обманное движение корпусом «раскачивание»
Индивидуальная тактика	Отвлечение внимания: двигаемся вперед, смотрим прямо, делаем передачу в сторону
Индивидуальная тактика	Контроль шайбы коньком-клюшкой-комбинация
Индивидуальная тактика	Тащить шайбу крюком клюшки себе между коньков
Индивидуальная тактика	Выставление корпуса
Индивидуальная тактика	Передвижение с целью создания лучшей позиции для приема шайбы

Индивидуальная тактика	Атакующий треугольник – пустить шайбу под клюшкой соперника
------------------------	---

Примерная направленность недельных микроциклов в группах этапа начальной подготовки первого года

Общеподготовительные микроциклы: 7-9, 24-26

Дни:

1. Физическая подготовка (2 часа) – статически-пассивная гибкость, базовые двигательные навыки.
2. Отдых.
3. Физическая подготовка (2 часа) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
4. Отдых.
5. Физическая подготовка (2 часа) – координация и равновесие.
6. Отдых.
7. Отдых.

Специально-подготовительные микроциклы: 10-13, 29-34

Дни (вариант 1):

1. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, быстрота простой двигательной реакции.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Физическая подготовка (1 час) – быстрота простой двигательной реакции, координация и равновесие.
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Физическая подготовка (1 час) – статически-пассивная гибкость, координация и равновесие.
2. Техническая подготовка (1,3 часа).
3. Физическая подготовка (1 час) – базовые двигательные навыки, координация и равновесие.
4. Техническая подготовка (1,3 часа).
5. Восстановительные мероприятия в виде экскурсий, подвижных игр, походов и т.п. (1-3 часа).
6. Техническая подготовка (1,3 часа).
7. Отдых.

Игровые микроциклы (техничко-тактическая подготовка): 14-26, 35-52

Игровое тренировочное занятие проводится в конце каждого второго микроцикла объемом не менее 1 часа.

Восстановительные микроциклы: 1-6, 27-28

Восстановительные мероприятия могут достигать 9 часов в неделю, особенно в период 1-6 микроцикла (выезды для активного отдыха на природу, мероприятия в парках, игры на открытом воздухе, летние спортивно-оздоровительные лагеря и т.д.). В период с 26 по 28 микроцикл, возможно распределение по дням в период с 1 по 6 микроцикл, следующего вида:

Дни (вариант 1):

1. Отдых.
2. Отдых.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Продолжение мероприятия (1,5 часа подвижных игр, походов).
7. Отдых.

Дни (вариант 2):

1. Отдых.
2. Выезд на экскурсию в музей или театр.
3. Отдых.
4. Отдых.
5. Выезд с родителями в лесопарковую зону (спортивную базу) для проведения активных, подвижных игр (1,5 часа активных игр, походов).
6. Отдых.
7. Отдых.

Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки

	Недели	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
1	2	3	4	5	6	
Июнь	1					
	2					
	3	Восстановительные мероприятия				
	4					
Июль	5					
	6					
	7	Статически-пассив-ная гибкость; Базовые двигатель-ные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	-	
	8		-	-	-	
	9		-	-	-	
Август	10		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение основных технических навыков в игре; Освоение технич	
	11			-		
	12			-		
	13			-		
				-		
				-		
Сентябрь	14	Статически-актив-ная гибкость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;Старты; Торможения и остановки;Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-		
	15			-		
	16			Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;		-
						-
	17			Старты;		-
	18			Торможения и остановки;		-

	19	Статически-актив-ная гибкость; Базовые двигатель-ные навыки; Координация, равновесие;	Бег скользящими шагами;Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбына месте;	-	еских навыков в и эле-ментов согласо-но игрово му амплуа ;
	20		Торможения и остановки;Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбына месте; Техника приема, остановки и передачи шайбыв движении;	-	
				21	
	Сложная моторика;				
	Меткость;				
		Быстрота простой			
		двигательной			
	22	реакции;			
Ноябрь	23	Статически-актив-ная гибкость; Статически-пассив-ная гибкость; Базовые двигатель-ные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота слож-ной двигательной реакции;			-
	24		-		
	25		-		
	26		-		
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбына месте; Техника приема, остановки и передачи шайбыв движении; Обводка;	-	
	28			-	
	29			-	
	30			-	
	31	-			
Январь	32	Статически-пассив-ная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигатель-ные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – ком-плексное развитие скоростных способ-ностей;		-	
	33			-	
	34			-	
	35			-	
Февраль	36	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбыв движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	-		
	37		-		
	38		Обманные дви-жения телом; Обманные бро-ски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека;		
	39				
М				40	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбыв движении;
				41	
	42				
	43				

	44	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость	Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1;	движений телом, обманных бросков
Апрель	45	(кинетическая);	Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;	Индивидуальная тактика в обороне, дистанция; Выходы из своей зоны; Зонная оборона.	и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движения, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуальной тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны.
	46	Базовые двигательные навыки;			
	47	Координация, равновесие;			
	48	Сложная моторика; Меткость;			
Май	49	Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей.	Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.		
	50				
	51				
	52				

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «хоккей», является подготовка обучающихся к выполнению функций помощника тренера, инструктора и участию в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на этапе спортивной специализации и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Обучение рекомендуется проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. На этапе спортивной специализации занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; изучить основные методы построения тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; знать и исполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться проводить разминку совместно с тренером, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, к ведению протоколов соревнований. Занимающимся следует научиться самостоятельно вести дневник: учитывать тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Им необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных упражнений для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Кроме того, лица, проходящие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства, должны принимать участие в судействе в качестве судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.3. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (материально-технические, кадровые, информационно-методические)

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

- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 27.05.2022, 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).

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

1) Обеспечение (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 инфра- структуры) наличия:

- хоккейной площадки;
- игрового зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок и душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 01.03.2016 № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (зарегистрирован Минюстом России 21.06.2016, регистрационный № 42578);

2) Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (табл. 21);

3) Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

4) Обеспечение питанием и проживанием в период.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «хоккей»			
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	комплект	3
3.	Доска тактическая	штук	1
4.	Корзина для мячей	штук	2
5.	Маты гимнастические	штук	4
6.	Мяч хоккейный	штук	30
7.	Мяч набивной (медицинбол) (весом от 1 до 3 кг)	штук	14
8.	Мяч теннисный	штук	14
9.	Мяч футбольный	штук	1
10.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
11.	Протектор для хоккейных стоек	штук	2
12.	Секундомер	штук	1
13.	Сетка хоккейная с антеннами	комплект	2
14.	Скакалка гимнастическая	штук	14
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стойки	комплект	1

17.	Табло перекидное	штук	1
18.	Эспандер резиновый ленточный	штук	14

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Футболка	штук	на обучающегося	1	1
2.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	на обучающегося	1	1
3.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	на обучающегося	1	1

Соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

1. Инструкция №1 по технике безопасности на спортивных площадках, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
2. Инструкция №2 по технике безопасности в спортивном зале, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
3. Инструкция №5 по технике безопасности при занятиях хоккеем, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
4. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
5. Инструкция №13 по безопасной перевозке в автобусе, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
6. Инструкция №14 по правилам участия на спортивных соревнованиях, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
7. Инструкция №19 по противодействию терроризму и действиям в экстремальной ситуации, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.
8. Инструкция №20 по пожарной безопасности, утв.приказом №67-ОД от 04.04.2023г.

Адреса реализации программы:

623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Советская, 56
623300, Свердловская область, г.Красноуфимск, ул.Тракторная, 1А

Нормативно правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ);
2. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Приказом Минспорта РФ №987 от 15.11.2022г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».
4. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СанПиН);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
15. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».