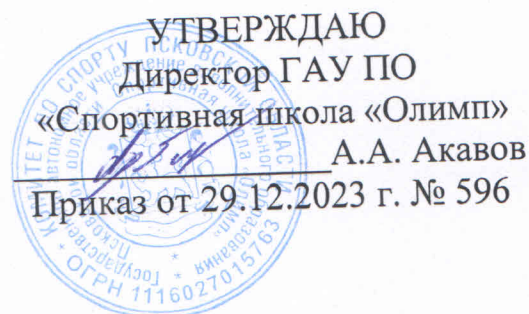


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023г. № 15

**Рабочая программа  
по виду спорта «хоккей»**  
(составлена на основании дополнительной образовательной  
программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»)

Этап спортивной подготовки:  
этап начальной подготовки  
(второго года обучения)  
Возраст обучающихся: 11 лет и старше  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:  
тренер-преподаватель Е.И.Базилевских

2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» Государственного автономного учреждения Псковской области «Спортивная школа «Олимп», разработанной в соответствии с:

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.27.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 №70223);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71578);

- Приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 года № 1267 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Хоккей – олимпийский вид спорта, командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои. Побеждает команда, забросившая наибольшее количество шайб. На матч обычно заявляют 17—22 игрока от одной команды. Минимальное и максимальное количество игроков определяется регламентом соревнований. Одновременно на поле со стороны одной команды должны находиться шесть игроков: пять полевых и один вратарь. Допускается замена вратаря на шестого полевого игрока. Смены игроков возможны как в паузах во время остановки времени игры, так и непосредственно в ходе игры.

Рабочая программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей».

Цели рабочей программы: физическое воспитание личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в избранном виде спорта.

Основными задачами обучения в группах этапа начальной подготовки являются:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;

- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов на этапе начальной подготовки в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры, которые определяются на основе динамики объемов нагрузки и текущего состояния спортсмена.

#### Реализация рабочей программы на этапе начальной подготовки

Рабочая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

#### Специфика организации обучения

Организации тренировок хоккею с шайбой – это круглогодичный, специально организованный процесс, направленный на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области спорта, физическое совершенствование. Специфика организации обучения заключается в сочетании нескольких принципов:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля) в оптимальном соотношении;

Принцип преемственности - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа реализуется на основе следующих **методических положений**:

- 1) преемственность задач, средств и методов обучения;
- 2) соотношение объемов общей и специальной физической подготовки;

- 3) совершенствование спортивной техники;
- 4) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

### **Характеристика Программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

формирование и развитие физических способностей обучающихся;

удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, и физическом совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся; адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

профессиональную ориентацию обучающихся;

выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Программа разработана с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей». Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор. Набор производится на основании индивидуального отбора (тестирования). Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки - в таблице № 7. При проведении набора необходимо выполнение нормативов: этап начальной подготовки – 80%. Допускается дополнительный набор обучающихся при наличии вакантных мест.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14

## Режим занятий

Продолжительность начальной подготовки при реализации рабочей программы устанавливается в часах (60 минут) и не превышает на этапе начальной подготовки — двух часов. Недельная учебная нагрузка – 8 часов, общее количество часов в год – 416. В часовой объем на этапе начальной подготовки занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 1.

Таблица №1

### Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы начальной подготовки				
			Начальная подготовка		
			Свыше одного года		
Количество часов в неделю			8		
Общее количество часов в год			416		

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;
- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;
- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 2;
- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 3.

Таблица № 2

### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	

	спортивным соревнованиям	
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-
Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Учебно-	-

	тренировочные мероприятия	
--	---------------------------	--

Таблица № 3

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	Свыше года	
Юноши (мужчины)		
Контрольные	2	
Отборочные	-	
Основные	-	
Игры	15	
Девушки (женщины)		
Контрольные	2	
Отборочные	-	
Основные	-	
Игры	7	

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Этап начальной подготовки в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов этапа начальной подготовки по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой план этапа начальной подготовки, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 4.

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы начальной подготовки			Этапы и годы спортивной подготовки		Этап высшего спортивного мастерства	
		Первый год	Второй год	Третий год	Этап совершенствования спортивного мастерства			
					Недельная нагрузка в часах			
			8					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
			2					
		Наполняемость групп (человек)						
			14					
1	Общая физическая подготовка		75					
2	Специальная физическая подготовка		25					
3	Спортивные соревнования		21					
4	Техническая подготовка		117					
5	Тактическая подготовка		22					
6	Теоретическая подготовка		18					
7	Психологическая подготовка		18					
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2					
9	Инструкторская практика		-					
10	Судейская практика		-					
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия		38					
12	Восстановительные мероприятия		80					
	Общее количество часов в год		416					



Расписание учебно-тренировочных занятий на 2024 год

Наименование группы, недельная нагрузка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Начальная подготовка 3-го года обучения 8 час/нед.	Выходной	13.30-14.30 лед 14.30-15.30 зал	19.30-20.30 лед	13.15-14.15 Зал 14.30-15.30 лед	19.30-20.30 лед	12.00-13.00 Зал 13.15-14.15 лед	Выходной

Календарный план воспитательной работы. В центре воспитательного процесса находится личностное развитие обучающихся, их индивидуальных способностей, поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, создание благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как одному из главных путей в достижении успехов. Календарный план воспитательной работы размещен в таблице № 5.

Таблица № 5

Календарный план воспитательной работы

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

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3	Соблюдение требований техники безопасности	<b>Проведение занятий, бесед на темы:</b> - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на территории спортивного объекта; - соблюдение техники безопасности на водоемах	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта. Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации. Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года

4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями Учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга. План направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним изложен в таблице № 6.

## 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	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»</p> <p>3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</p> <p>4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>январь</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>ноябрь</p> <p>декабрь</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> <u>Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</u></p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).</p>

## Система контроля

По итогам освоения программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы на этапе начальной подготовки:

формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

формировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта «хоккей»;

повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, виде спорта «хоккей», знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

формировать навыки соревновательной деятельности;

принимать участие в официальных внутренних спортивных соревнованиях и соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

укреплять здоровье.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей». Нормативы представлены в таблицах № 7.

Таблица № 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м	с	не более
			4,8      5,5
2.2	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более
			17,0      18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более
			6,8      7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более
			13,5      14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более
			15,5      17,5

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки  
(второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час												
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	75	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Спортивные соревнования	21	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Техническая подготовка	117	10	10	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10
Тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	18	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
Психологическая подготовка	18	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
Контрольные мероприятия	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	38	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4
Восстановительные мероприятия	80	6	7	7	7	7	6	6	6	7	7	7	7
<b>ВСЕГО</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>36</b>

Методические указания по организации сдачи контрольных нормативов

Целью сдачи контрольных нормативов является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки контрольного упражнения.

Комплекс упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапе, с целью перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Результатом сдачи контрольных нормативов является контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки обучающегося, а также перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).