

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Общие положения | 3 |
| 1.1 | Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 3 |
| 1.2 | Цели Программы | 3 |
| 2 | Характеристика программы | 3 |
| 2.1 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 4 |
| 2.2 | Объем Программы | 5 |
| 2.3 | Виды (формы) обучения по Программе | 5 |
| 2.4 | Годовой учебно-тренировочный план | 7 |
| 2.5 | Календарный план воспитательной работы | 9 |
| 2.6 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 12 |
| 2.7 | Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
| 2.8 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 16 |
| 3 | Система контроля | 17 |
| 3.1 | Требования к результатам прохождения Программы | 17 |
| 3.2 | Оценка результатов освоения Программы | 18 |
| 3.3 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки | 18 |
| 4 | Рабочая программа | 22 |
| 4.1 | Описание учебно-тренировочного процесса | 22 |
| 4.2 | Учебно-тематический план | 29 |
| 5 | Условия реализации Программы | 36 |
| 5.1 | Материально-технические условия | 36 |
| 5.2 | Кадровые условия | 40 |
| 5.3 | Информационно-методические условия | 40 |

1. **Общие положения**

**1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа). Программа предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022 года № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»[[1]](#footnote-1) (далее – ФССП). Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 19 декабря 2022 года № 1267 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

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

**1.2. Цели Программы**

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

Задачи Программы:

- 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 в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. Характеристика Программы**

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

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов. Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13.

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

**2.2 Объем Программы**

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Таблица №2

Объем Программы

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

**2.3. Виды (формы) обучения по Программе**

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- форма обучения – очная;

- учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;

- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

Таблица № 3

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 | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия к спортивным соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 | |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | |
| Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | | - |
| 2.5. | Учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | | |

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Юноши (мужчины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Игры | - | 15 | 30 | 36 | 60 | 70 |
| Девушки (женщины) | | | | | | |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | - | - | - | - |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Игры | - | 7 | 24 | 26 | 32 | 38 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях 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.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Годовой учебно-тренировочный план определяет объем часов учебно-тренировочной работы по видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, представлен в таблице № 5.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
| Этапы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До двух лет | | Свыше двух лет | | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | 8 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 14 | 14 | 14 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 6 | 3 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 75 | 75 | 75 | 80 | 80 | 94 | 94 | 94 | 84 | 50 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 19 | 25 | 25 | 80 | 80 | 94 | 94 | 94 | 124 | 175 |
| 3 | Спортивные соревнования | - | 20 | 20 | 116 | 116 | 150 | 150 | 150 | 166 | 212 |
| 4 | Техническая подготовка | 106 | 117 | 117 | 117 | 117 | 112 | 112 | 112 | 104 | 75 |
| 5 | Тактическая подготовка | 18 | 28 | 28 | 54 | 54 | 76 | 76 | 76 | 99 | 157 |
| 6 | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 3 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 | 20 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 17 | 27 | 27 | 53 | 53 | 76 | 76 | 76 | 99 | 157 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | - | - | 14 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | - | - | 14 | 14 | 14 | 12 | 18 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 38 | 61 | 61 | 109 | 109 | 145 | 145 | 145 | 154 | 186 |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 37 | 60 | 60 | 109 | 109 | 145 | 145 | 145 | 155 | 186 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 728 | 728 | 936 | 936 | 936 | 1040 | 1248 |

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, утвержденный локально-нормативным актом Учреждения. Программа рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется 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. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает: 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.

**2.5. 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 № 6.

Таблица № 6

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 | май-август |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;  - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;  - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;  - формирование склонности к педагогической работе | ноябрь-декабрь |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта | апрель-май |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** 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) | январь-февраль |
| 2.3 | Соблюдение требований техники безопасности | **Проведение занятий, бесед на темы:**  **-** инструктаж по технике безопасности;  **-** правила поведения на территории спортивного объекта;  **-** соблюдение техники безопасности на водоемах | март |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.  Занятие на тему - определение понятий: флаг, герб, гимн Российской Федерации.  Разучивание гимна и исполнение гимна на церемониях открытия (закрытия) спортивных соревнований. | апрель-май |
| 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 | апрель-октябрь |
| 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 | май-август |

**2.6. 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 № 7.

Таблица № 7

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. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»  3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»  5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  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»: <http://list.rusada.ru/>  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  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»: <http://list.rusada.ru/> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей). |
| Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй честно»  3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»  4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | январь  По назначению  октябрь  декабрь | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе. Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  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»: http://list.rusada.ru/ |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и  высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС» | январь  1-2 раза в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.  Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел |

**2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода  спортивной  подготовки  тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Инструкторская и судейская практика  проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

Планы инструкторской и судейской практики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание мероприятия | Виды практических заданий | Сроки реализации |
| 1. Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия 2. Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3. Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств 4. Подбор упражнений для совершенствования техники выполнения движения 5. Ведение дневника самоконтроля | Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. Освоение методики проведения спортивно- массовых мероприятий | 1.Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя |
| 3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории | 1. Судейство официальных спортивных соревнований 2. Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи |

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

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические. Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице № 9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Средства и мероприятия | Сроки реализации |
| 1. | Рациональное питание:   * сбалансировано по энергетической ценности; * сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);   соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок | В течение всего периода спортивной подготовки |
| 2. | Физиотерапевтические методы:   1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции | В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача |
| 3. | Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала | В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося |

Объемы медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки и определены в годовом учебно-тренировочном плане. Конкретный объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяют тренер-преподаватель и врач, исходя из решения текущих задач спортивной подготовки.

**III. Система контроля**

**3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «хоккей»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «хоккей»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

Объем соревновательной деятельности по этапам и годам спортивной подготовки определен в таблице № 4.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.

Задачами аттестации являются: достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы; определение перспектив дальнейшей учебно-тренировочной работы с обучающимися; определение этапа подготовленности обучающихся; получение объективной информации для подготовки локального нормативного акта о переводе обучающегося на следующий этап (год) спортивной подготовки; выявление проблем тренеров-преподавателей в выборе средств, методов учебно-тренировочного процесса, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать требованиям к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

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

Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки разработаны с учетом возраста, пола обучающихся, особенностей вида спорта «хоккей», уровня спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания). Нормативы представлены в таблицах № 10-13. Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется с 15 по 25 декабря текущего года.

Таблица № 10

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 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 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 20 м | с | не более | |
| 4,8 | 5,5 |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9 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 |

Таблица № 11

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

по виду спорта «хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,5 | | 5,8 | |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | 145 | |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 5 | | - | |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| - | | 12 | |
| 1.5 | Бег 1000 м | мин, с | не менее | | | |
| 5,50 | | 6,20 | |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30 м | с | не более | | | |
| 5,8 | | 6,4 | |
| 2.2 | Бег на коньках челночный 6х9 м | с | не более | | | |
| 16,5 | 17,5 | | |
| 2.3 | Бег на коньках спиной вперед 30 м | с | не более | | | |
| 7,3 | | 7,9 | |
| 2.4 | Бег на коньках слаломный без шайбы | с | не более | | | |
| 12,5 | | 13,0 | |
| 2.5 | Бег на коньках слаломный с ведением шайбы | с | не более | | | |
| 14,5 | | | 15,0 |
| 2.6 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря | с | не более | | | |
| 42,0 | | | 45,0 |
| 2.7 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря | с | не более | | | |
| 43,0 | | 47,0 | |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет) | Не устанавливается | | | | |
| 3.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет) | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» | | | | |

Таблица № 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 4,7 | | 5,0 |
| 1.2 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ног | | м, см | не менее | | |
| 11,70 | | 9,30 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | не менее | | |
| 12 | | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| - | | 15 |
| 1.5 | ИП-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | | количество раз | не менее | | |
| 7 | | - |
| 1.6 | Бег 400 м | | мин, с | не более | | |
| 1,05 | | 1,10 |
| 1.7 | Бег 3000 м | | мин | не более | | |
| 13 | | 15 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 4,7 | | 5,3 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 25,0 | 30,0 | |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 48,0 | | 54,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | | |
| 40,0 | | 45,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | | |
| 39,0 | | 43,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1 | | Спортивный разряд «второй спортивный разряд» | | | | |

Таблица № 13

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | | Единица измерения | Норматив | | |
| юноши | | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1 | Бег на 30 м | | с | не более | | |
| 4,2 | | 5,0 |
| 1.2 | Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ног | | м, см | не менее | | |
| 12 | | 10 |
| 1.3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | количество раз | не менее | | |
| 14 | | - |
| 1.4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | | количество раз | не менее | | |
| - | | 22 |
| 1.5 | ИП-ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положении полуприсед, разгибание в ИП со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося | | количество раз | не менее | | |
| 20 | | 10 |
| 1.6 | Бег 400 м | | мин, с | не более | | |
| 1,03 | | 1,08 |
| 1.7 | Бег 3000 м | | мин | не более | | |
| 12,30 | | 14,30 |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1 | Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 4,3 | | 4,8 |
| 2.2 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 22,0 | 26,0 | |
| 2.3 | Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих) | | с | не более | | |
| 45,0 | | 50,0 |
| 2.4 | Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | | |
| 35,0 | | 42,0 |
| 2.5 | Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей) | | с | не более | | |
| 35,0 | | 39,0 |
| 3.Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 3.1 | | Спортивный разряд «первый спортивный разряд» | | | | |

Результаты выполнения нормативов обучающимися заносятся в протоколы, которые хранятся в учебно-спортивном отделе Учреждения.

**IV. Рабочая программа**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей». Реализация Программы осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки. Годовые учебно-тренировочные планы Программы применяются для осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

Рабочая программа содержит описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки и учебно-тематический план.

**4.1. Описание учебно-тренировочного процесса**

Этап начальной подготовки

Теоретическая подготовка. Цель – создание представлений о хоккее как виде спорта. Теоретическая подготовка осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, является необходимым элементом эффективного выполнения всех других разделов. Основная направленность теоретической подготовки на данном этапе – создание представлений о хоккее как виде спорта, гигиенические основы физической культуры и спорта. Средства и методы теоретической подготовки - основными методами теоретической подготовки в группах этапа начальной подготовки являются: беседы, демонстрации простейших наглядных пособий, просмотр учебных фильмов.

Техническая подготовка. Цель – овладение основами техники хоккея. Задачи: обучение обращению с инвентарем; Содержание работы - овладение основами техники передвижения на коньках, владения клюшкой и шайбой, выполнение бросков, ударов и передач шайбы, выполнение приема и отбора шайбы, выполнение обманных движений. Изучение сочетаний технических приемов. Обучение основным приемам силовой борьбы.

Физическая подготовка. Цель – всестороннее физическое развитие на основе широкого применения средств общей физической и специальной физической подготовки. Задачи: обучение специальным и вспомогательным упражнениям хоккеиста; развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств; развитие общей выносливости и скоростных качеств. Характерной особенностью этапа является: преимущественное использование средств общей физической подготовки, естественный прирост двигательных качеств, вследствие возрастного развития организма, применяется максимально расширенный круг средств тренировки. Общая физическая подготовка: овладение широким комплексом двигательной активности при выполнении следующих упражнений специального и общеразвивающего характера, упражнений на координацию, ловкость, гибкость и равновесие, спортивных игр.

Тактическая подготовка. Цель – создание общего представления о тактике игры в хоккей. Формирование знаний по общим основам тактики. Определение показателя роли тактических знаний и умений в достижении высоких спортивных результатов. На данном этапе основным методом тактической подготовки является приобретение теоретических знаний по тактике. Создание общего представления о тактических действиях достигается, прежде всего, путем приобретения теоретических сведений с привлечением наглядных методов. Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп этапа начальной подготовки по годам обучения представлены в таблицах № 14-15.

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый 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 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 19 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Спортивные соревнования | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Техническая подготовка | 106 | 10:45 | 8:58 | 7:58 | 10:58 | 12:45 | 6:46 | 8 | 8:46 | 6:47 | 8:47 | 6:45 | 8:45 |
| Тактическая подготовка | 18 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 |
| Теоретическая подготовка | 2 | 15′ | 2′ | 2′ | 2′ | 15′ | 14′ | - | 14′ | 13′ | 13′ | 15′ | 15′ |
| Психологическая подготовка | 17 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Контрольные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 38 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Восстановительные мероприятия | 37 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ВСЕГО | 312 | 26 | 24 | 28 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 24 | 26 | 24 | 28 |

Примечание: обозначения: 8:58 – 8 часов 58 минут; 15ꞌ - 15 минут

Таблица № 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй и третий 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 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная физическая подготовка | 25 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Спортивные соревнования | 20 | 4 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Техническая подготовка | 117 | 7:40 | 8:40 | 7:40 | 9:40 | 11:40 | 12 | 11 | 13 | 9:40 | 9:40 | 9:40 | 6:40 |
| Тактическая подготовка | 28 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| Теоретическая подготовка | 3 | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ | - | - | - | 20′ | 20′ | 20′ | 20′ |
| Психологическая подготовка | 27 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 60 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Восстановительные мероприятия | 59 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ВСЕГО | 416 | 34 | 32 | 36 | 34 | 34 | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 |

Примечание: обозначения: 8:40 – 8 часов 40 минут; 20ꞌ - 20 минут

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Цели подготовки: содействие гармоническому развитию и углублённое овладение специализацией. Основная задача учебно-тренировочных групп - обеспечение разносторонней физической подготовленности обучающегося на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики хоккея. Основное направление в работе – развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитания силовой выносливости, изучение и закрепление основ техники игры в хоккей, приобретение тактического опыта. Годичный цикл подготовки групп учебно-тренировочного этапа делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Годовые учебно-тренировочные планы для групп учебно-тренировочного этапа по годам обучения представлены в таблицах № 16-17.

Таблица № 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый и 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 | 80 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 80 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| Спортивные соревнования | 116 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 10 |
| Техническая подготовка | 117 | 7:23 | 8:33 | 10:33 | 9:29 | 8:30 | 10 | 11 | 10 | 11:43 | 11:43 | 11:43 | 6:23 |
| Тактическая подготовка | 54 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27′ | 27′ | 31′ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 53 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Восстановительные мероприятия | 108 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| ВСЕГО | 728 | 60 | 56 | 63 | 60 | 62 | 60 | 63 | 62 | 60 | 60 | 60 | 62 |

Примечание: обозначения: 7:23 – 7 часов 23 минут; 27ꞌ - 27 минут

Таблица № 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий, четвертый и пятый год)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 94 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| Специальная физическая подготовка | 94 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 8 |
| Спортивные соревнования | 150 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| Техническая подготовка | 112 | 6:30 | 4:15 | 10 | 8:15 | 10:30 | 12 | 14 | 14 | 9 | 9 | 7 | 7:30 |
| Тактическая подготовка | 76 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 2:30 | 45′ | 1 | 45′ | 2:30 | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2:30 |
| Психологическая подготовка | 76 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 |
| Контрольные мероприятия | 3 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Инструкторская практика | 14 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Судейская практика | 14 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | - | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 144 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | 143 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| ВСЕГО | 936 | 80 | 72 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 | 80 | 76 | 80 | 76 | 80 |

Примечание: обозначения: 6:30 – 6 часов 30 минут; 45ꞌ - 45 минут

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная задача групп совершенствования спортивного мастерства - завершение базовой подготовки обучающихся, создание предпосылок для последующего достижения высоких результатов. Основное направление в работе - дальнейшее развитие общей и силовой подготовки, абсолютной силы, развитие специальной выносливости, совершенствование технического и тактического мастерства, стойкости к сбивающим факторам, освоение возрастающих объемов тренировочных нагрузок. Распределение тренировочных нагрузок по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям для групп этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в таблице № 18.

Таблица № 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 84 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| Специальная физическая подготовка | 124 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 |
| Спортивные соревнования | 166 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 14 | 14 | 14 |
| Техническая подготовка | 104 | 4:40 | 5:20 | 9 | 7:20 | 11 | 10 | 13 | 12 | 7:40 | 8:40 | 3:40 | 9:40 |
| Тактическая подготовка | 99 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 |
| Теоретическая подготовка | 20 | 3:20 | 40′ | 1 | 40′ | 1 | - | - | - | 3:20 | 3:20 | 3:20 | 3:20 |
| Психологическая подготовка | 99 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 |
| Контрольные мероприятия | 3 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - |
| Инструкторская практика | 20 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Судейская практика | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 154 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| Восстановительные мероприятия | 155 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 13 |
| ВСЕГО | 1040 | 84 | 80 | 88 | 84 | 88 | 84 | 92 | 92 | 84 | 88 | 84 | 92 |

Примечание: обозначения: 5:20 – 5 часов 20 минут; 40ꞌ - 40 минут

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами обучения в группах высшего спортивного мастерства являются: достижение максимального уровня физической, технической, тактической, психологической подготовленности; индивидуализация техники хоккея; реализация оптимальных тактических вариантов на соревнованиях; участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях; выполнение разрядных норм и требований Процесс обучение в группах высшего спортивного мастерства направлен на подготовку хоккеистов к достижению максимально возможного для них спортивного результата. Объемы специальной физической и общей физической тренировочной нагрузки различной интенсивности должны соответствовать планируемому уровню спортивного результата и иметь индивидуальные параметры.

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице № 19.

Таблица № 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Количество, час | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| Общая физическая подготовка | 50 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Специальная физическая подготовка | 175 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Спортивные соревнования | 212 | 18 | 18 | 18 | 18 | 17 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Техническая подготовка | 75 | 5:23 | 1:33 | 5:33 | 4:29 | 9:30 | 6 | 11 | 10 | 2:43 | 7:43 | 3:43 | 7:23 |
| Тактическая подготовка | 157 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Теоретическая подготовка | 10 | 1:37 | 27′ | 27′ | 31′ | 1:30 | - | - | - | 1:17 | 1:17 | 1:17 | 1:37 |
| Психологическая подготовка | 157 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Контрольные мероприятия | 2 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 | - |
| Инструкторская практика | 20 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 |
| Судейская практика | 18 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Медицинские, медико-биологические мероприятия | 186 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| Восстановительные мероприятия | 186 | 15 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 |
| ВСЕГО | 1248 | 104 | 96 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 | 108 | 100 | 108 | 100 | 108 |

Примечание: обозначения: 5:23 – 5 часов 23 минуты; 27ꞌ - 27 минут

В случае необходимости в рабочую программу вносятся изменения, которые проходят процедуру утверждения.

* 1. **Учебно-тематический план**

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке по этапам спортивной подготовки, представлен в таблице № 20.

Таблица № 20

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения** | **600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника самообучающегося. Классификации и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/  недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий. |

**V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

**5.1. Материально-технические условия**

Для реализации этапов спортивной подготовки предусматриваются требования к материально-техническим условиям: наличие ледовой арены; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблицы № 21-22); обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 23); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 21

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица № 22

Обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество |
| 1 | Защита для вратаря (защита шеи и горла) | комплект | 3 |
| 2 | Защита паха для вратаря | штук | 3 |
| 3 | Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями) | пар | 3 |
| 4 | Нагрудник для вратаря | штук | 3 |
| 5 | Перчатка для вратаря (блин) | пар | 3 |
| 6 | Перчатка для вратаря (ловушка) | пар | 3 |
| 7 | Шлем для вратаря с маской | штук | 3 |
| 8 | Шорты для вратаря | штук | 3 |
| 9 | Щитки для вратаря | пар | 3 |

Таблица № 23

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Клюшка для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 10 | 1 |
| 2 | Клюшка для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 3 | 1 | 310 | 1 |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| 3 | Визор для игрока  (защитника, нападающего) | комплект | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Гамаши спортивные | пар | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Защита для вратаря  (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Защита для игрока (защитника, нападающего)  (защита шеи и горла) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Защита паха для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Защита паха для вратаря (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Коньки для вратаря  (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10 | Коньки для игрока  (защитника, нападающего)  (ботинки с лезвиями) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 11 | Майка с коротким рукавом | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Нагрудник для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13 | Нагрудник для вратаря  (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14 | Налокотники для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 15 | Перчатка для вратаря (блин) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 16 | Перчатка для вратаря (ловушка) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17 | Перчатки для игрока (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 18 | Подтяжки для гамаш | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Подтяжки для шорт | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 20 | Свитер хоккейный | штук | на обучающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 |
| 21 | Сумка для перевозки экипировки | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 22 | Шлем для вратаря с маской | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 23 | Шлем для игрока  (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 24 | Шорты для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 25 | Шорты для игрока (защитника, нападающего) | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 26 | Щитки для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 27 | Щитки для игрока  (защитника, нападающего) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**5.2. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП. 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 25.012021, 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). Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов. В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

**5.3. Информационно-методические условия**

Список литературных источников

# Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.

# Игра вратаря в хоккее с шайбой /Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.

# Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Rassian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.- М.: Валент, 2009.

# Хоккей нового времени /В. Кукушкин.- М.: Спорт, 2015.

# Montreal Canadiens – 100 лет /В. Кукушкин, Г. Богуславский, М. Вагриус, 2009.

# Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада-Россия /В. Кукушкин. 2010.

# Это-наша игра! Лучшие хоккейные матчи /В. Кукушкин.- М.: Человек, 2009.

# Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах.- М.: Человек, 2013.

# Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект).- М.: Человек, 2012.

# Валерий Харламов. Легенда №17 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм,2014.

# Владислав Трерьяк. Легенда №20 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм, 2014.

# Легенды отечественного хоккея /Ф. Раззаков.- М.: Эксмо, 2014.

# Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Министерства спорта России №997 от 16.11.2022 г.)

# Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках /О Хизриева.- М.: Спорт, 2012.

# Хоккей для начинающих.- М.: Астрель, АСТ, 2001.

# Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
3. Наглядные пособия: рисунки, таблицы, схемы, диаграммы, графики.
4. Видеопродукция: видеофрагменты, видео уроки, видеофильмы, видеосъемка тематические слайды и транспаранты.
5. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

# Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ: http//www.minsport.gov.ru;

2. Федерация хоккея России: http//fhr.ru;

3. Российское антидопинговое агентство: http//www.rusada.ru;

4. Всемирное антидопинговое агентство: http//www.wada-ama.org;

5. Олимпийский комитет России: http//www.roc.ru;

6. Международный олимпийский комитет: http//www.olympic.org.

1. (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71578). [↑](#footnote-ref-1)