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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ ДО ПО
«СШ «Олимп»
_____А.А.Акавов
Приказ от 30.12.2025 г. № 671

Принята на заседании
Тренерского совета
протокол от 22.12.2025 г. № 01

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Сроки реализации этапов:
этап начальной подготовки – 3 года;
учебно-тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Разработчики:
заместитель директора
по учебно-спортивной работе И.Г. Матвеева,
инструктор-методист А.С.Лебедев,
старший инструктор-методист Ю.Д.Васильева,
тренер-преподаватель А.С.Орлов

2026 г.

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	41
5.3	Информационно-методические условия	41

I. Общие положения

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Государственное автономное учреждение дополнительного образования 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 26 сентября 2025 года № 782 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»[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

---

[1] (зарегистрирован Минюстом России 01 ноября 2025 года, регистрационный № 84075).

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	-	-	21	21

	соревнованиям				
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	83	83	80	80	93	93	93	84	50
2	Специальная физическая подготовка	19	35	35	80	80	93	93	93	124	175
3	Спортивные соревнования	-	-	-	116	116	149	149	149	166	200
4	Техническая подготовка	106	117	117	116	116	112	112	112	104	75
5	Тактическая подготовка	18	28	28	54	54	76	76	76	99	164
6	Теоретическая подготовка	2	3	3	9	9	16	16	16	20	9
7	Психологическая подготовка	17	27	27	53	53	76	76	76	99	164
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	17
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:**	май-август

		- 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	
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	январь-февраль

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора обучающихся	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	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить обучающихся и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ноябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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-	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть

тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). 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.
	3. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»	октябрь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	декабрь	Тренеру-преподавателю 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	январь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (обучающиеся, тренеры-преподаватели). Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

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 исправлятьих.

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-тренировочногозанятия 2.Самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке 3.Обучение основным техническим и тактическим элементам и приемам 4.Составление комплексов упражнений дляразвития физических качеств 5.Подбор упражнений для совершенствованиятехники выполнения движения 6. 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 необходимыхтребований для присвоения квалификационной категории	1.Судейство официальных спортивныхсоревнований 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 тренировочныхи 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	В течение всего периода реализации годового учебно-

	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	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	
			122	117
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 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	
			5.41	6.12
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	
			4,6	4,9
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ног	м	не менее	
			11.70	9.30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
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	
			13.00	15.00

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	4,8
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ног	м	не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
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	
			12,20	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	с	не более	

	защитников и нападающих)		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» или «кандидат в мастера спорта» или спортивное звание «мастер спорта России»			

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; 15' - 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	83	6	6	7	6	6	6	7	7	8	6	8	10
Специальная физическая подготовка	35	6	3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2
Спортивные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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	61	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	60	5	5	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; 20' - 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	116	7:23	8:33	10:33	9:29	8:30	10	11	10	11:43	11:43	11:43	5:23

Тактическая подготовка	54	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5
Теоретическая подготовка	9	1:37	27′	27′	31′	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	109	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
Восстановительные мероприятия	109	9	9	9	9	10	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; 27' - 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	93	8	7	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8
Специальная физическая подготовка	93	8	7	8	8	8	8	7	8	8	8	7	8
Спортивные соревнования	149	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	12	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	14	2	2	2	2	-	-	-	-	1	1	2	2

практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12
Восстановительные мероприятия	145	12	12	12	12	12	12	13	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; 45' - 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	20	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2

практика													
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; 40' - 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	200	17	17	17	17	16	16	16	16	17	17	17	17
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	164	14	14	15	14	14	13	13	13	14	14	13	13
Теоретическая	9	1:37	27′	27′	31′	30	-	-	-	1:17	1:17	1:17	1:37

подготовка													
Психологическая подготовка	164	13	13	14	13	15	14	14	14	13	13	14	14
Контрольные мероприятия	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-
Инструкторская практика	20	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2
Судейская практика	17	2	1	2	1	1	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; 27' - 27 минут

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

4.2. 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	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их

	тактики вида спорта			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.
	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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной

	обществе. Состояние современного спорта			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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	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.
	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

Этап высшего спортивного мастерства				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 № 23-24); 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	Расчетная единица	Количество
1	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг.)	комплект	на игровой зал	2
7	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9	Рулетка металлическая (50 м)	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера-	1

			преподавателя	
12	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13	Станок для заточки коньков	штук	на организацию	1
14	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Таблица № 22

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на организацию	3
2	Защита паха для вратаря	штук	на организацию	3
3	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на организацию	3
4	Нагрудник для вратаря	штук	на организацию	3
5	Перчатка для вратаря (блин)	пар	на организацию	3
6	Перчатка для вратаря (ловушка)	пар	на организацию	3
7	Шлем для вратаря с маской	штук	на организацию	3
8	Шорты для вратаря	штук	на организацию	3
9	Щитки для вратаря	пар	на организацию	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	4	1	6	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1	10	1

Таблица № 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование															
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки											
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Первый и второй годы		Третий год							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1
2	Гамаши спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
3	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
5	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
6	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
7	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1

8	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	1
9	Майка хоккейная тренировочная с длинным рукавом (сетка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	2	2	2	2	2	1
10	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
11	Нагрудник для вратаря (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
12	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
13	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
14	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
15	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
16	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
17	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	1
18	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2	2	2	4	1
19	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
20	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
21	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	3
22	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
23	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
24	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
25	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

1. Большое хоккейное созвездие /Сергей Афанасьев. - М.: Спорт, 2010.
2. Игра вратаря в хоккее с шайбой /Б. Даккорд.- М.: Олимпийская литература, 2013.
3. Англо-русский энциклопедический словарь хоккейной терминологии /English-Russian Encyclopedic Dictionary of Hockey Terminology/ В.Л. Звонков.- М.: Валент, 2009.
4. Хоккей нового времени /В. Кукушкин.- М.: Спорт, 2015.

5. Montreal Canadiens – 100 лет /В. Кукушкин, Г. Богуславский, М. Вагриус, 2009.
6. Стенка на стенку! Хоккейное противостояние Канада-Россия /В. Кукушкин. 2010.
7. Это-наша игра! Лучшие хоккейные матчи /В. Кукушкин.- М.: Человек, 2009.
8. Молодежная Хоккейная Лига. Сезон 2011/2012. Альманах.- М.: Человек, 2013.
9. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ. В 4 ступенях (комплект).- М.: Человек, 2012.
10. Валерий Харламов. Легенда №17 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм,2014.
11. Владислав Третьяк. Легенда №20 /Ф. Раззаков.- М.: Алгоритм, 2014.
12. Легенды отечественного хоккея /Ф. Раззаков.- М.: Эксмо, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (Приказ Министерства спорта России №997 от 16.11.2022 г.)
14. Шестой игрок. Книга для хоккейных болельщиков и о хоккейных болельщиках /О Хизриева.- М.: Спорт, 2012.
15. Хоккей для начинающих.- М.: Астрель, АСТ, 2001.

Аудиовизуальные средства

1. Онлайн-трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
2. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельныхтехнических 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.