

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г.ГРАЙВОРОНА

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «08» 04 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ»
г.Грайворона
/И.А. Лыжов
Приказ № 14 от «11» 04 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»**

*(разработана на основе Федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утверждённого приказом
Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 997)*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст обучающихся: от 8 лет и старше

г.Грайворон, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	3
1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.....	9
2.4 Годовой учебно-тренировочный план.....	13
2.5 Календарный план воспитательной работы	15
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7 Планы инструкторской и судейской практики.....	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	26
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	29
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	33
(спортивной дисциплине).....	33
4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	40
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	45
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2 Кадровые условия реализации Программы.....	54
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	55

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. №5791.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по хоккею с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 9972 (далее — ФССП).

Краткая характеристика вида спорта «Хоккей». Хоккей один из наиболее любимых и популярных олимпийских видов спорта в России, а также во многих странах мира. Его популярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Хоккей является эффективным средством физического воспитания. Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма хоккеиста, укрепляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости). Выполнение большого объема сложно координационных технико-тактических действий, жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности вызывают большие физические и психические нагрузки. Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует воспитанию у него координационных качеств, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Хоккей — это спортивная командная игра на льду, целью в которой является забросить шайбу в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Шайбу передают от игрока к игроку по ледяному

корту специальными хоккейными клюшками. Побеждает команда, забросившая большее число шайб в ворота соперника.

В настоящее время вся деятельность хоккея регламентируется Правилами вида спорта «Хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 августа 2018 г. № 729. Полная версия этого документа представлена на официальном сайте Федерации хоккея России (<http://fhr.ru/upload/iblock/ea5/Pravila-vida-sporta-hockev.pdf>).

В МБУ СШ г.Грайворона в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по дисциплине вида спорта «хоккей» (Таблица №1)

**Дисциплина вида спорта - хоккей
(номер - код - 003 000 46 11 Я)**

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
хоккей	00300046ПЯ

**1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки**

Целью Программы является формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборной команды Белгородской области, России по хоккею.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям хоккеем, формирование у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- обучение теории и практике хоккея, основам техники катания на коньках и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств обучающихся, приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, командного духа;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей на основе морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает

физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными хоккеистами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по хоккею.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по хоккею, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Образовательные задачи:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- Обучить основным и специальным элементам игры в хоккей; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики игры.
- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;
- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и хоккеем;
- Развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в хоккей;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

Ожидаемые результаты освоения настоящей Программы

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного хоккея;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические элементы игры в хоккей;

Уметь:

- выполнять основные физические упражнения;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;

- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям хоккеем; устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата;

- высокий уровень технико-тактической подготовки;

- общечеловеческие ценности, общая культура;

- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;

- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;

- чувство патриотизма;

- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки обучающихся, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет, из них: на учебно-тренировочном этапе начальной специализации (до двух лет обучения - 2 года), на учебно-тренировочном этапе углубленной специализации (свыше двух лет обучения - 3 года);

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, выполнить нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления или перевода, иметь соответствующий

уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание), не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20

Перевод обучающихся (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки рекомендуется проводить на основании стажа занятий, уровня спортивной квалификации, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта хоккей определяется спортивной школой, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) до трех лет - спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"

При комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

При формировании групп на этапах спортивной подготовки необходимо соблюдать следующие условия:

- максимальный количественный состав группы не может превышать двух минимальных составов, указанном в федеральном стандарте по виду спорта «хоккей»

- уровень подготовки спортсменов в составе одной группы не может превышать трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- при одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
		2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	16	18	18
Общее количество часов в год	312	312	416	624	728	832	936	936

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБУ «СШ» г.Грайворона, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

Организация учебно-тренировочного процесса в хоккее

Учреждение планирует учебно-тренировочный процесс с обучающимися в течение всего календарного года (52 недели). Спортивный сезон начинается с 1 сентября текущего календарного года и заканчивается 31 мая следующего календарного года.

Группы начальной подготовки формируются лицами, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом. Для участия в спортивной подготовке определенного сезона (с 1 сентября по 31 мая) спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год начала данного сезона. В случае большого количества желающих быть зачисленными организация оставляет за собой право на отбор по результатам контрольных нормативов. На отбор учащихся в группы начальной подготовки первого года обучения отводится 1 месяц. Начало соревновательного периода, как правило, совпадает с началом учебного года, но определяется Единым календарным планом. Соответственно, подготовительный период начинается за 1 месяц.

В летний каникулярный период учреждение в установленном порядке и в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовой базой, могут открывать спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием, реализуя тренировочные мероприятия, в том числе для обучающихся на начальном этапе подготовки. Допускается проведение одного-двух учебно-тренировочных мероприятий в год продолжительностью не более 21 дня подряд. При этом в тренировочных мероприятиях должно принимать участие не менее 60% спортсменов от состава группы, проходящей спортивную подготовку на определённом этапе. Для тех, кто планирует быть зачисленным на этап начальной подготовки, допускается проведение в летний каникулярный период восстановительных мероприятий. Их основными средствами должны быть элементы гимнастики, разнообразные виды активности, проводимые в игровой форме, подвижные игры, элементы спортивных игр, прогулки и походы, организованные в рекреационных и экологически благоприятных районах. Продолжительность восстановительных мероприятий может быть 40-60 минут, интенсивность занятий планируется из того, что частота сердечных сокращений должна быть в пределах 120-140 ударов в минуту.

В каникулярный период проводятся мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке продолжительностью от 14 дней для лиц, проходящих подготовку на этапе спортивной специализации. В данных учебно-

тренировочных мероприятиях должно участвовать не менее 70% спортсменов от состава группы, занимающейся на определенном этапе.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на всех этапах спортивной подготовки, годовой объем нагрузки определяется из расчета недельного режима занятий с конкретной группой в течение 44 недель и работы по индивидуальным планам в течение 8 недель в летний каникулярный период, когда предполагается активный отдых и восстановительные мероприятия спортсменов.

Планирование годичного цикла подготовки происходит в соответствии с календарем соревнований, поэтому продолжительность этапов и мероприятий устанавливается администрацией и руководством учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, в индивидуальном порядке.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Типы занятий и формы организации учебно-тренировочного процесса

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов)

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в *Таблице №4*.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (кол-во суток)*	
		ЭНП	УТЭ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	по подготовке к др. всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух УТМ в	
2.5.	просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**количество суток указывается без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно*

Объем соревновательной деятельности

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда.

Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально – психологически.

Планируемые показатели соревновательной деятельности обучающихся в учреждении представлены в *Таблице № 5*.

**Планируемый объем соревновательной деятельности
по виду спорта «хоккей»**

Таблица 5

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Юноши (мужчины)					
Контрольные	–	2	2	3	3
Отборочные	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1
Игры	–	15	30	36	60

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.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, состязания с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Товарищеские игры организуют для решения учебно-тренировочных задач спортивной подготовки между командами различной квалификации. Кроме того, эти соревнования служат для поддержания определенных традиций.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составлен для каждого этапа подготовки на 52 недели в год (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели по Хоккею

Таблица 6

№	Виды подготовки и	Этапы и годы подготовки
----------	--------------------------	--------------------------------

п/ п	иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>								
		6	6	8	12	14	16	18	18	
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>								
		2	2	2	3	3	3	3	3	
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>								
		14-25			10-20					
1.	Общая физическая подготовка	56	56	42	62	72	74	84	84	
2.	Специальная физическая подготовка	22	15	46	69	80	90	95	95	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	15	62	92	108	124	140	140	
4.	Техническая подготовка	94	86	66	100	116	100	112	112	
5.	Тактическая подготовка	32	32	58	86	100	128	150	150	
6.	Теоретическая подготовка	12	12	13	20	22	22	22	22	
7.	Психологическая подготовка	6	6	7	10	15	15	15	15	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	5	5	5	5	5	
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	24	28	28	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	10	12	12	12	12	12	
11.	Восстановительные мероприятия	82	82	108	168	198	238	273	273	
Общее количество часов в год		312	312	416	624	728	832	936	936	

**Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом

чередований учебно-тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом (тренерском) совете.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ❖ формирование нравственного сознания;
- ❖ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ❖ формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в *Таблице № 7*.

План воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил «хоккея», терминологии, принятой в этом виде	В течение года

		<p>спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование к склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
2.3	Рациональное сочетание учебно-тренировочных	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном 	В течение года

	средств различной направленности.	занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе. <ul style="list-style-type: none"> • Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. • Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. • Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. • Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий. • Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). • Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 	
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)	1.Беседы, встречи, диспуты, с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	Февраль Апрель Май Сентябрь
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;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов	В течение года

		и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Экологическое воспитание		
5.1	Формирование бережного отношения к окружающей среде, сохранению природных ресурсов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих бережному отношению к окружающей природе; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры поведения.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены

принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Этап спортивной	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Пенности спорта. Честная игра»	март	Проволит тренер-преподаватель
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации	апрель	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАЛА https://newrusada.triaconal.net	декабрь	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА

спортивной специализации)	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение года	Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: https://list.rusada.ru
	4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь, май	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Этап Совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triaconal.net	ноябрь	Прохождение онлайн- курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	в течение года	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; знать основные методы построения тренировочного занятия: разминку, основную и заключительную части. Выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их.

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков,

осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

Во время обучения на УТЭ необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи.

Примерный план инструкторской и судейской практики

для групп на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Таблица 9

Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>Инструкторская практика</i>		
Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
<i>Судейская практика</i>		
Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Требования к медико-биологическим мероприятиям в учреждении определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории РФ, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов (команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий

определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта, в которую входят:

- Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Приказ Минздрава России от 01.03.2016 № 134н (ред. от 19.03.2019) «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.06.2016 № 42578);
- Приказ Минздрава России от 20.06.2013 № 388н (ред. от 19.04.2019) «Об утверждении Порядка оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи» (Зарегистрировано в Минюсте России 16.08.2013 № 29422);
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Приказ Минздрава России от 30.05.2018 № 288н «Об утверждении Порядка организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивных сборных команд Российской Федерации» (Зарегистрировано в Минюсте России 09.07.2018 № 51571).

Врачебный и педагогический контроль

Принципиально важно, что медицинское обеспечение людей, занимающихся физической культурой и спортом, регулируется положениями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

2. Организаторы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников». Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, введенный приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н (зарегистрирован в Минюсте РФ 21.06.2016 № 42578), полностью привел в соответствие с современными требованиями нормативное и профессиональное содержание работы медицинских работников и врачей по

спортивной медицине.

Виды медицинских обследований

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий предполагает при организации оказания медицинской помощи проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое) медицинское обследование;
- текущее медицинское обследование;
- предсоревновательное обследование;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования.

Выделяются этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлен в *Таблице № 10*.

План медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Медицинские мероприятия	
	Первичное обследование до начала занятий спортом для обучающихся 1 года	Июль-август
	Предсоревновательное обследование	По назначению
	Дополнительное медицинское обследование	По показаниям
	Врачебно-педагогические наблюдения	По показаниям
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	Сбалансированное питание	ежедневно
	Соблюдение режима дня, сна и отдыха	ежедневно
	Душ теплый, контрастный	ежедневно
	Витаминизация	По показаниям
Массаж	По показаниям	

	Физиотерапия	По показаниям
	Бассейн	По назначению
	Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ	После интенсивных нагрузок
	Активный отдых на свежем воздухе, игровые виды спорта, езда на велосипеде и др.	Межсезонье Июнь-июль
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинские мероприятия	
	Углубленное медицинское обследование 1 раз в год	Ежегодно По назначению
	Предсоревновательное обследование	По назначению
	Дополнительное медицинское обследование	По показаниям
	Врачебно-педагогические наблюдения	По показаниям
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	Сбалансированное питание	ежедневно
	Соблюдение режима дня, сна и отдыха	ежедневно
	Душ теплый, контрастный	ежедневно
	Витаминизация	По показаниям
	Массаж	По показаниям
	Физиотерапия	По показаниям
	Баня, сауна, бассейн	По назначению
	Восстановительные упражнения (ходьба, упражнения на дыхание), МРФ	После интенсивных нагрузок
	Активный отдых на свежем воздухе, игровые виды спорта, езда на велосипеде и др.	Межсезонье Июнь-июль

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «хоккей» осуществляется на основе следующих показателей:

- результатов контрольно-переводных нормативов;
- результатов оценки теоретической и тактической подготовленности хоккеистов в соответствии с Планом мероприятий, представленным в *Таблице 11*.
- результатов участия в соревнованиях;
- уровень спортивной квалификации.

Мероприятия, направленные на оценку теоретической и тактической подготовленности по виду спорта «хоккей»

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения	Система оценок
Этап начальной подготовки	Обзор изменений в правила вида спорта «хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне	Семинар, дискуссия	Ежегодно	Не требует
	Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа и вратарей	Практическое занятие	По назначению	Не требует
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обзор изменений в правила вида спорта «хоккей», особенности судейства официальных спортивных соревнований в текущем сезоне	Семинар, блиц-опрос	Ежегодно	Не требует
	Просмотр видеоматериалов прошедших матчей, разбор ошибок по игровым амплуа и вратарей	Практическое занятие	По назначению	Не требует
	Изобразить схему выхода из зоны и движение игроков в игровой ситуации 1:1, 2:1, 3:2 и др. по заданию тренера. 	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено

	<p>Изобразить схему расстановки игроков на точке вбрасывания и направление движения при игре в неравных составах. По заданию тренера в большинстве или меньшинстве.</p> 	Тестирование	Не реже 2 раз в сезон, по назначению	Зачтено / не зачтено
--	---	--------------	--------------------------------------	----------------------

Тестирование (контрольные нормативы) рекомендуется проводить не менее 2 раз в год (в начале сезона и в конце). Проводит тестирование тренер-преподаватель с целью отслеживания результатов учебно-тренировочного процесса.

Результаты фиксируются тренером-преподавателем для его личного контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Заносятся максимальные показатели.

По динамике результатов тренер-преподаватель продолжает либо корректирует план учебно-тренировочного процесса каждого спортсмена или группы в целом.

Требования для перехода на следующий этап подготовки:

- при выполнении 75%-100% переводных нормативов обучающийся переводится на следующий этап подготовки;
- при выполнении от 55% до 75% переводных нормативов спортсмен может пройти спортивную подготовку на данном этапе повторно, еще 1 год (при соблюдении других требований - разряд, результат, наличие медицинского допуска, решение педагогического (тренерского) совета);
- при невыполнении или выполнении 50% и менее 50% переводных нормативов спортсмен отчисляется из учреждения либо зачисляется по заявлению в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта, при наличии в организации таковой.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо»

Таблица 13

№ 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 на 1000 м	мин, с	не более	
			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 6x9 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)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам

Бег 20, 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Бег на 1000 м проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Подъем туловища из положения лежа на спине. Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов

относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Бег 30 метров вперед лицом. Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

Бег 30 м вперед спиной. Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

Челночный бег 6х9 метров. Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

Слаломный бег с шайбой. Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

Слаломный бег без шайбы. Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени .

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе

аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

Бег на коньках

- - бег скользящими шагами;
- - бег короткими шагами;
- - бег скрестными шагами;
- - бег спиной вперед;
- - переступанием не отрывая коньков ото льда;
- - толчками одной ногой;
- - прыжком с приземлением на две или одну ногу;
- - скрестными шагами.

Стойки, прыжки,

- - прыжок толчком двух ног; повороты
- - прыжок толчком одной ноги
- - остановка прыжком
- - остановка двумя шагами
- - повороты вперед
- - повороты назад

Прием и передача

- - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки
- - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки
- - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- - передача шайбы на ход
- - передача шайбы от борта

Ведение шайбы

- - ведение шайбы без перебора
- - ведение шайбы с мелким перебором
- - ведение шайбы с широким перебором

Броски по воротам

- - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки
- - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки
- - броски по воротам с замахом

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)

4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

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

Таблица 14

Мес	Нед	Виды подготовки				
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая	
Июнь	1	Восстановительные мероприятия				
	2					
	3					
	4					
Июль	5					
	6					
	7					
	8					
Август	9	Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки;	-	-	-	
	10	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	-	
	11		Базовые технические навыки	-	-	
	12			-	-	
13	-			-		
Сентябрь	14	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	-	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре	
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-		
	16			-		
	17			-		
18	-		-			
Октябрь	19		Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;		-
	20					-
	21			-		
	22	-				
Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки;	-		
	24			-		
	25			-		
	26			-		
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперёд; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-		
	28			-		
	29			Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
	30				-	
	31	-				
	32	-				

	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-		
	34		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-		
35	-					
Февраль	36		Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;		-
	37			-		
	38			-		
	39			-		
	40			-		
Март	41		Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		-
	42			-		
	43			-		
	44			-		
	45			-		
Апрель	46		Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		-
	47	-				
	48	-				
	49	-				
Май	50	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;	
	51			Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;		
	52			Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;		

Распределение программного материала по видам подготовки для второго, третьего года этапа начальной подготовки

Таблица 15

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
И	5				

	6				
	7				
	8				
	9	Статически-пассивная гибкость;	-	-	-
Август	10	Статически-активная гибкость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;	-	-
	11	Координация, равновесие;		-	-
	12	Сложная моторика;		-	-
	13			-	-
Сентябрь	14	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед;	-	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов по игровому амплуа
	15			-	
	16			-	
	17			-	
	18			-	
Октябрь	19	Статически-активная	Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;	-	
	20			-	
	21			-	
	22			-	
	23			-	
Но	24		Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника	-	

	25	гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	26			-	
	27			-	
Декабрь	28		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;	-	
	29			-	
	30			-	
	31			-	
	32			-	
Январь	33	Статически-активная гибкость;	Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	-	
	34			-	
	35			-	
	36			-	
Февраль	37	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	-	
	38			-	
	39			-	
Март	40	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне;
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45	Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;	Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
	46				
	47				
	48				
Май	49		Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания;		
	50				
	51				
	52				

Учебно-тренировочный этап

Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации до двух лет

Таблица 16

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7				
	8				
Август	9	Координация, равновесие; Сложная моторика;		-	-
	10			-	-
	11			-	-
	12			-	-
13	-		-		
Сентябрь	14	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания;	Игра на ограниченном участке поля и на всё поле; Применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания;
	15				
	16				
	17				
Октябрь	18				
	19				
	20				
	21				
Ноябрь	22				
	23				
	24				
	25				
Декабрь	26				
	27				
	28				
	29				
Январь	30				
	31				
	32				
	33				
Февраль	34				
	35				
	36				
	37				
Март	38				
	39				
	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
	45				

Апрель	46				
	47				
	48				
	49				
Май	50				
	51				
	52				

Распределение программного материала по видам подготовки для этапа спортивной специализации свыше трех лет

Таблица 17

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7				
	8				
	9				
Август	10	<p>Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;</p> <p>Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;</p> <p>Координация, равновесие; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;</p>	<p>Базовые технические навыки;</p> <p>Скольжение на ребрах лезвий коньков;</p> <p>Старты;</p> <p>Торможения и остановки;</p> <p>Бег скользящими шагами;</p> <p>Повороты и переходы;</p> <p>Бег спиной вперед;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой на месте;</p> <p>Техника владения клюшкой и шайбой в движении;</p> <p>Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;</p> <p>Броски и удары;</p> <p>Индивидуальная тактика (финты и обманные действия);</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика в нападении;</p>	-	-
	11			-	-
	12			-	-
	13			-	-
	14			-	-
Сентябрь	15			<p>Обманные движения телом;</p> <p>Обманные броски и передачи;</p> <p>Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений;</p> <p>Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны;</p> <p>Зонная оборона;</p> <p>Индивидуальная тактика в обороне;</p> <p>Групповая тактика нападения;</p> <p>Групповая тактика в обороне;</p> <p>Вбрасывания;</p>	<p>Игра на ограниченном участке поля и на всё поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подкат и опека, резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержание дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в</p>
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
	27				
Декабрь	28				
	29				
	30				
	31				
	32				
Январь	33				
	34				
	35				
	36				
Февр	37				
	38				
	39				

	40			Игры в неравных составах;	нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах;		
Март	41						
	42						
	43						
	44	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота - комплексное развитие скоростных способностей;					
	45						
Апрель	46		Общая выносливость;				
	47						
	48						
49							
50							
Май	51						
	52						

4.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица 18

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	360/480		
	История возникновения вида спорта и его развитие	36/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	36/48	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	36/48	Февраль	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.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	36/48	Март	Понятливость. 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.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	36/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	36/48	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	36/48	Август	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	36/48	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	36/48	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	360/900		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные	30/75	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	30/75	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях

Роль и место восстановительных мероприятий для организма	30/75	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	30/75	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	30/75	Май	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	30/75	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	30/75	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	30/75	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	30/75	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	30/75	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	30/75	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	30/75	Декабрь	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:	1440		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	205	Январь-февраль	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/неотренированность	205	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	205	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	205	Июль, сентябрь	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	205	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	205	Декабрь	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)	160	Июль-август	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

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения учебно- тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (обще-подготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный; - переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще-подготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов обще-подготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность обще-подготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в *Таблице № 19.*

Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки

Таблица 19

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
Подготовительный этап.	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап</p> <p>Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период.</p> <p>Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p> <p>Специально-подготовительный этап - задачи специальноподготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>
Предсоревновательный этап.	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

Соревновательный этап.	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
Переходный этап.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации (вратарь, защитник, нападающий) основаны на общих и специальных закономерностях построения тренировочного процесса. Иными словами, эффективность тренировочного процесса определяется двумя важными составляющими: закономерностями адаптации к психофизиологическим воздействиям и современными методическими принципами и технологиями построения спортивной тренировки в хоккее. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения тренировочного процесса:

- первый принцип – организм функционирует как целостный механизм и формирует конкретные двигательные акты в строгом соответствии с условиями, в которые он поставлен;
- второй принцип – любой вид деятельности организма является специфичным как по внешним ее параметрам, так и по внутренним (структурно-функциональным) характеристикам функционирования организма;
- третий принцип – изменения структурно-функциональных характеристик, определяющих повышение уровня работоспособности и специальной тренированности хоккеиста, требуют воздействия на соответствующие физиологические системы;
- четвертый принцип – характер и направленность адаптационных изменений в организме спортсмена всегда определяются специфическими особенностями осуществляемой им тренировочной деятельности (энергетические затраты, особенности двигательных актов, процессы восстановления);

- пятый принцип – устойчивые функциональные системы, обеспечивающие специализированные двигательные акты, формируются в результате многократного воспроизведения базовых движений и технических приемов.

Вышеназванные принципы являются исключительно важными как для освоения хоккеистами технических элементов и приемов, так и повышения уровня специальной тренированности.

Обучение хоккеистов техническим приемам осуществляется в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка:

- двигательный навык формируется неравномерно, что выражается в разной мере качественного и количественных характеристик в отдельные фазы его формирования: быстрый прирост показателей в начале освоения, замедление в последующих фазах с одновременным ростом качественных характеристик;

- снижение качества и темпов освоения двигательного, так называемое «плато», обусловлены комплексом «внутренних» и «внешних» причин: незавершенность адаптационных процессов, отсутствие устойчивого функционально-структурного следа и неэффективность методики обучения и тренировки;

- в результате полного прекращения повторения или использования навыка в решении двигательных задач, происходит элиминация функциональных систем организма, обеспечивающих реализацию навыка;

- процесс совершенствования навыка является потенциально безграничным при наличии и сбалансированности «внутренних» и «внешних» ресурсов;

- в процессе формирования и совершенствования двигательного навыка возможно проявления, так называемого эффекта «переноса», который может иметь как положительное, нейтральное так и отрицательное влияние на формирование другого навыка.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса хоккеистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации хоккеистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается с этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

- определение амплуа и специализацию хоккеистов рекомендуется начинать с 11-12 летнего возраста;

- установлено, что с 11-12 до 15 лет антропометрические параметры (масса тела, рост, длина конечностей) оказывают влияние на выбор специализации

– защитники обладают более высокими показателями длины конечностей, массы, роста, масса-ростового индекса;

- после 15 лет антропометрические показатели хоккеистов отходят на второй план и уступают место специфическим качествам, определяющим эффективность соревновательной деятельности – оперативность мышления, техническая оснащенность, тактическая и теоретическая подготовленность, психологическая устойчивость, игровой интеллект.

Очевидно, что преимущество одного хоккеиста над другим достигается при более высоком уровне «игровых» качеств, только при соответствующем уровне специальной физической подготовленности. Начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства в тренировочный процесс хоккеистов должны включаться упражнения, обеспечивающие техническую, тактическую, а также интегральную подготовку с учетом амплуа. Применительно к физической подготовке необходимо отметить, что для защитников акцент должен делаться на повышение силовых возможностей. Для нападающих в большей степени необходимы упражнения скоростно-силовой направленности. В тоже время учитывая тенденции универсализации соревновательной деятельности в хоккее, необходим рациональный подход к выбору тренировочных средств, учитывающий индивидуальные особенности хоккеиста.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организационные условия:

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
 - ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- ✓ соблюдение расписания занятий;
 - ✓ определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- ✓ преимущество содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

Информационно-методические условия:

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

Учреждение, реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку по виду спорта «хоккей» имеет следующие объекты инфраструктуры:

- Ледовая арена;
- Тренажерный зал;
- Универсальный спортивный зал;
- Спортивный зал;
- Раздевалка, оборудованная достаточным количеством мебели и санузлом для личной гигиены обучающихся;

Медицинский пункт, оборудован 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);

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в *Таблицах № 20-21*;

Перечень необходимой спортивной экипировки для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в *Таблицах № 22-23*;

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств учреждения в соответствии с Планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта МБУ «СШ» г.Грайворона.

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля осуществляется ОГБУЗ «Грайворонская ЦРБ».

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Таблица 21

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)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование для прохождения спортивной подготовки по виду спорта

«ХОККЕЙ»

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на	1	2	2	1

			обучающегося				
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

6.2 Кадровые условия реализации Программы

- укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 и (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).

Тренерско-преподавательский состав имеет высшее профессиональное образование.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в 3 года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, вебинарах, семинарах.

6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Список нормативных правовых актов

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 997)
5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.12.2022 № 1267)
6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ)
7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Список литературных источников

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки / Т. Бомпа, К.А. Бушничелли; пер. с англ. М. Прокопьева. – 3-е изд. – М.: Спорт, 2016. – 385 с.
2. Букатин А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А.Ю. Букатин, Ю.С. Лукашин. – М.: Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
3. Губа В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография/В.П. Губа, В.В. Маринич–М.: Спорт, 2016. – 233 с.
4. Иссурин, В. Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Спорт, 2016. – 465 с.
5. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие / Р.Г. Ишматов. – СПб.: [б.и.], 2014. – 144 с.
6. Макарова, Г.А. Оптимизация постнагрузочного восстановления спортсменов (методология и частные технологии) / Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2017. – 161 с.
7. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 177 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
9. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л.В. Михно [и др.]; под ред. Л.В. Михно. – СПб.: [б.и.], 2017. - 616 с.
10. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина. – М.: Просвещение, 2018. – 60 с.
11. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В. Н. Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.
12. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
13. Пучков, Н. Г. Воспитание индивидуального мастерства / Н. Г. Пучков. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
14. Радионов А. В. Средства психологической регуляции в системе подготовки хоккеистов. Методическая разработка / А.В. Радионов. – М.: Федерация хоккея России, 1997. – 26 с.
15. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И.В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
16. Савин В. П. Теория и методика хоккея: учебник / В. П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 400 с.
17. Серова Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 161 с.
18. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю.В. Королева; пер. Л.А. Зарахович. – М.: Человек, 2012 – 348 с.

Перечень информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://www.minsport.gov.ru>
2. <https://www.fhr.ru>
3. <http://www.lesgaft.spb.ru>
4. <http://lib.sportedu.ru/>
5. <https://www.iihf.com/>
6. <https://rusada.ru/>