



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА



ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА



ХОККЕЙ

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Разработчики: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России».

Рецензент: Урюпин Николай Николаевич – кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный тренер России, заведующая кафедрой теории и методики хоккея имени А.В. Тарасова ФГБОУ ВО РУС «ГЦОЛИФК».

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Оглавление

Пояснительная записка.....	5
Первая часть. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ограниченная версия)	9
I. Общие положения.....	9
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	9
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	10
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5. Календарный план воспитательной работы	16
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
III. Система контроля.....	20
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	20
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	22
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Учебно-тематический план	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».....	32
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	32
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	32
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	38
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».....	38

Вторая часть. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (расширенная версия)	40
I. Общие положения	40
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	40
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	40
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	41
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	41
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	43
2.5. Календарный план воспитательной работы	57
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	61
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	63
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	65
III. Система контроля	67
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	67
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	69
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	73
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	85
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	85
4.2. Учебно-тематический план	95
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	99
5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», и спортивных дисциплин: «интерактивный хоккей», «хоккей 2х2, 3х3, 4х4».	99
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	104
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	104
6.2. Кадровые условия реализации Программы	107
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	109

Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– 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»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 916н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 192н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (далее – Приказ № 192н);

– приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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» (далее – Приказ № 144н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (далее – Приказ № 952н);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (далее – Приказ № 237н);

- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 № 575 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – ФССП);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.03.2023 № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей»;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (далее – Приказ № 362н);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2023 № 816 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Примерная программа);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Известно, что вся методическая продукция разделяется на типы и виды, а также классифицируется по периодичности, адресату, характеру информации, инновационному потенциалу и функциональному назначению. Для разъяснения целей, порядка организации и проведения различных мероприятий выделяется тип организационно-методической продукции¹.

К организационно-методической продукции относятся следующие ее виды: инструктивно-методические письма, инструкции, методические записки, методические разработки и рекомендации, памятки, положения.

Настоящие Организационно-методические рекомендации к Примерной программе (далее – Организационно-методические рекомендации) по своему назначению, структуре можно отнести к методическим рекомендациям. Методические рекомендации – это комплекс предложений и указаний,

¹ Харитонов, Н. П. Методическая продукция. Виды. Содержание. Оформление: Профессиональный справочник методиста Вып. 1 – Витебск. : ООВР, 2000

способствующих внедрению наиболее эффективных методов и форм организации работы.

Назначение Организационно-методических рекомендаций заключается в оказании помощи работникам организаций, разрабатывающим и реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Организация), в выработке решений, основанных на достижениях науки и передового опыта в области физической культуры и спорта с учетом конкретных условий и особенностей их деятельности.

Организационно-методические рекомендации состоят из двух частей. Целесообразность реализации такого подхода к разделению Организационно-методических рекомендаций на части предопределено тем, что содержание примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» представлены в разных нормативно-правовых актах: (1) Примерная программа; (2) ФССП.

На наш взгляд это несколько затрудняет целостное восприятие и структуры, и содержания примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», вызывает сложности в сопоставлении отдельных частей и разделов с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», что ведет к возникновению ошибок.

В первой части представлена ограниченная версия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа), которая максимально точно воспроизводит требования к структуре и содержанию примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе к их теоретическим и практическим разделам применительно к этапам спортивной подготовки, включая сроки реализации таких этапов и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающийся), по отдельным этапам спортивной подготовки.

В первой части реализуется ее методологическая функция, на основании которой формируются системные представления о спортивной подготовке по виду спорта «хоккей», раскрываются общие принципы и нормы спортивной деятельности.

Таким образом, содержание и структура ограниченной версии Программы в первой части формируются на основании Примерной программы, содержащей ссылки на приложения, главы, пункты и подпункты ФССП, который определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по виду спорта «хоккей».

Все понятия, формулировки, названия таблиц, используемые в первой части Организационно-методических рекомендаций, применяется в том значении и в форме рекомендуемых образцов, в которых они используется в Федеральном законе № 329-ФЗ и ФССП. Нумерация глав, пунктов и подпунктов, их названия, текстовое содержание, таблицы, применяется в значении и в форме рекомендуемых образцов, которые используется в Примерной программе.

Во второй части представлена расширенная версия Программы, основанная на ограниченной версии из первой части. В расширенной версии содержатся организационные и методические указания с учетом действующей нормативно-правовой базы Российской Федерации в области спорта и физической культуры, современных теоретических знаний, условий и особенностей реализации спортивной подготовки в виде спорта «хоккей». Тем самым обеспечивается реализация интегрирующей функции, которая не только систематизирует существующую систему знаний, но и дает необходимые пояснения с точки зрения накопленного практического опыта реализации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Вторая часть Организационно-методических рекомендаций разрабатывалась также на основе вышеназванных нормативно-правовых актов. Тем не менее, для учета конкретных условий и особенностей реализации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» осуществлялось более широкое применение действующего законодательства Российской Федерации, включая приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей».

Кроме того, вторая часть Организационно-методических рекомендаций содержит как минимальные, так и максимальные требования к спортивной подготовке по виду спорта «хоккей», системы критериев для осуществления оценочной деятельности и контроля. Совокупность этих требований полностью соответствует практическим руководствам, разработанным в рамках реализации Национальной программы подготовки хоккеистов «Красная Машина».

Таким образом, настоящие Организационно-методические рекомендации обеспечивают разработчиков дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» необходимыми материалами, дающими представление об их структуре и содержании, а также раскрывающими особенности реализации спортивной подготовки по виду спорта «хоккей». Отметим, что ограниченная версия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» может использоваться при заполнении всех пропусков в таблицах. Расширенная версия дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» полностью готова к использованию.

Организационно-методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» по подготовке спортивного резерва для Организаций.

Организационно-методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов Организаций.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

Первая часть.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (ограниченная версия)

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (указываются с учетом приложения № 1 к ФССП).

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Объем Программы указывается с учетом приложения № 2 к ФССП и предоставляет возможность самостоятельного выбора объема часов нагрузки в заданных границах часов как в неделю, так и в год (таблица 2).

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-5	6–8	12–14	16–18	20–24	24–32
Общее количество часов в год	234–312	312–416	624–728	832–936	1040–1248	1248–1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, указываются применяемые виды (формы): групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

– учебно-тренировочные мероприятия, указываются с учетом приложения № 3 к ФССП: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период, просмотрные мероприятия).

– спортивные соревнования, указываются с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП: межрегиональные, всероссийские, международные, контрольные, отборочные, основные, игры, а также иные виды (формы) обучения.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап	Учебно-	Этап	Этап

		начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершенствования спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
5	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
6	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
7	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
8	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–

9	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток
---	---	---	-------------

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП указан в таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план формируется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП (таблица 5). Рекомендуемый образец, приведенный в приложении №1 к Примерной программе.

К иным условиям реализации Программы относится трудоёмкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	–	3-4	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

1) Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

2) Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

– на этапе начальной подготовки – двух часов;

- на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3) Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. В таблице 6 представлен годовой учебно-тренировочный план в часах, в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенном в приложении №2 к Примерной программе.

Таблица 6 – Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-5	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1	Общая физическая подготовка	57-58	57-67	69-73	75-84	73-87	88-67
2	Специальная физическая подготовка	10-16	16-25	63-80	91-94	114-150	150-233
3	Участие в спортивных соревнованиях	–	16-30	94-117	133-150	156-200	200-266
4	Техническая подготовка	78-85	85-112	100-110	92-103	94-87	88-83
5	Тактическая подготовка	24-35	35-42	75-88	109-131	167-200	200-300
6	Теоретическая подготовка	5-6	6-8	19-22	25-28	52-62	62-83
7	Психологическая подготовка	7-9	9-12	19-21	25-28	52-62	62-83
8	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	26-28	32-37	38-50
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9-16	16-21	32-36	42-47	52-62	62-83
10	Восстановительные мероприятия	38-58	59-79	125-146	175-197	218-262	262-366
11	Тестирование и контроль	10-16	16-21	32-36	41-47	31-38	38-50
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040–1248	1248–1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы представлен в соответствии с приложением №2 к Примерной программе в таблице 7.

Таблица 7 – План воспитательной работы по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<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 склонности к педагогической работе; - ... 	В течение года
1.3
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) 	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3

4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2
5	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 8, в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенным в приложении №3 к Примерной программе.

Таблица 8 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В таблицах 9 и 10 представлены планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.

Таблица 9 – Планы инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

Таблица 10 – Планы судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

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

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указываются по этапам и годам спортивной подготовки (таблица 11).

Таблица 11 – Планы применения медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки, год	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки (до года)
Этап начальной подготовки (свыше года)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)
Этап совершенствования спортивного мастерства
Этап высшего спортивного мастерства

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

1. 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.

2. 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;
- 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в соответствии с комплексами контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты.

С учетом приложений №№ 7-9 к ФССП представлен уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной таблицы 12-15.

Таблица 12 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125

1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 6 x 9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Таблица 13 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			5	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 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 6 x 9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
3.	Уровень спортивной квалификации			

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

Таблица 14 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
			11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			–	15
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	не менее	
			7	–
1.6	Бег на 400 м	мин, с	не более	
			1,05	1,10
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,00	15,00
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,7	5,3
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке	с	не более	
			39,0	43,0

	вратаря (для вратарей)		
3.	Уровень спортивной квалификации		
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

Таблица 15 – Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

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

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

В этом пункте указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки таблица 16.

Таблица 16 – Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Этап спортивной подготовки	Описание учебно-тренировочного процесса
Этап начальной подготовки	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	...
Этап высшего спортивного мастерства	...

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 17 – Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включая темы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная подготовка спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта

	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>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</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», «интерактивный хоккей» и «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются Организациями, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы указываются для реализуемых этапов спортивной подготовки с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП, включая сведения о материально-технической базе и (или) объектов инфраструктуры, оборудования и спортивного инвентаря, спортивной экипировки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие хоккейной площадки;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением №10 к ФССП (таблица 18);
- обеспечение спортивной экипировкой в соответствии с приложением №11 к ФССП (таблицы 19, 20);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

Таблица 19 – Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

Таблица 20 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
3	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1
4	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	4	1
5	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6	Защита для игрока (защитника,	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

	нападающего) (защита шеи и горла)										
7	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
9	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	–	1
10	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1
11	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1
12	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
13	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
14	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
15	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
16	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
19	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20	Свитер хоккейны	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
21	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2

22	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
23	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
24	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
26	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с пунктом 5 статьи 37.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учётом подпункта 13.2 ФССП):

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в Организациях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов;

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников: (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом № 952н), Приказом № 362н, Приказом № 192н Приказом № 237н или Приказом № 916н;

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Нормативная правовая база

Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 08.08.2020).

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Федеральный закон от 03.07.2016 № 238 – ФЗ «О независимой оценке квалификации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.07.2023).

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 N 127-ФЗ

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 г. № 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»

Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.10.2023 № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей»

Вторая часть.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (расширенная версия)

I. Общие положения

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Иными целями реализации Программы является: всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

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

В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (указываются с учетом приложения №1 к ФССП).

Таблица 1 – Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	17	3
-------------------------------------	-------------------	----	---

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Объем программы соответствует требованиям ФССП и предоставляет возможность самостоятельного выбора объема часов нагрузки в заданных границах часов как в неделю, так и в год (таблица 2).

В соответствии с подпунктом 3.2 Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 (ред. от 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организации проводят учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Количество часов в неделю	4,5-5	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

– учебно-тренировочные занятия, указываются применяемые виды (формы): групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

– учебно-тренировочные мероприятия, указываются с учетом приложения №3 к ФССП: по подготовке к спортивным соревнованиям, специальные учебно-тренировочные мероприятия (по общей и специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период, просмотрные мероприятия).

– спортивные соревнования, указываются с учетом главы III ФССП и приложения №4 к ФССП: межрегиональные, всероссийские, международные, контрольные, отборочные, основные, игры, а также иные виды (формы) обучения.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указана в таблице 3.

Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5	6
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
5	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
6	Восстановительные	–	–	До 10 суток	

	мероприятия			
7	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раза в год
8	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
9	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности в соответствии с ФССП указан в таблице 4.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	2	3	4	5	6	7
Юноши (мужчины)						
Контрольные	–	2	2	3	3	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Матчи	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	–	2	2	2	2	2
Отборочные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Матчи	–	7	24	26	32	38

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план формируется с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП (таблица 5). Рекомендуемый образец, приведенный в приложении №1 к Примерной программе использован в качестве основы.

К иным условиям реализации Программы относится трудоёмкость Программы (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	–	3-4	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В таблицах 6-15 представлен годовой учебно-тренировочный план в часах по месяцам в годах обучения по этапам спортивной подготовки. Распределение минимальных объёмов учебной нагрузки представлено в соответствии с рекомендуемым образцом и величинами объёмов нагрузки, приведенными в приложении №2 к Примерной программе. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – Спортивный сезон), в которых планируется Обучающихся.

Таблица 6 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки первого года обучения на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Месяцы												Итого часов
			Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	71%	5	5	6	17	17	19	18	16	18	17	16	15	169
1.1.	Общая физическая подготовка	24%	5	5	6	4	5	5	5	4	5	5	4	4	57
1.3.	Специальная физическая подготовка	4%	–	–	–	2	2	2	2	–	2	–	–	–	10
1.4.	Техническая подготовка	33%	–	–	–	9	8	9	8	9	8	9	9	9	78
1.5.	Тактическая подготовка	10%	–	–	–	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	5%	–	–	–	2	2	1	0	2	2	1	1	1	12
2.2.	Теоретическая	2,00%	–	–	–	1	1	1	–	1	1	–	–	–	5
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	–	1	1	–	–	1	1	1	1	1	7
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24%	10	10	9	1	4	–	5	3	2	2	6	5	57
4.1.	Медицинские, медико-биологические	4%	–	–	3	–	–	–	3	–	–	–	–	3	9
4.2.	Восстановительные мероприятия	16%	10	10	6	1	1	–	–	3	–	2	3	2	38
4.3.	Тестирование и контроль	4%	–	–	–	–	3	–	2	–	2	–	3	–	10
	Общее количество часов в месяц:	–	15	15	15	20	23	20	23	21	22	20	23	21	238

Таблица 7 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки второго года обучения на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды											Итого часов	
			Переходный	Подготовительный		Соревновательный									
				Этапы											
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный				
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель				
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	66%	18	4	5	5	23	22	23	22	20	22	23	22	209
1.1.	Общая физическая подготовка	18%	3	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	56
1.3.	Специальная физическая подготовка	5%	2	–	–	–	2	2	2	2		2	2	2	16
1.4.	Техническая подготовка	27%	9	–	–	–	10	9	10	9	10	9	10	9	85
1.5.	Тактическая подготовка	11%	3	–	–	–	4	4	4	4	4	4	4	4	35
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	–	–	–	–	2	2	2	2	2	2	2	2	16
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	5%	1	–	–	–	2	2	2	1	2	2	2	1	15
2.2.	Теоретическая	2,00%	–	–	–	–	1	1	1		1	1	1	–	6
2.3.	Психологическая	3,00%	1	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29%	11	10	10	20	3	6	5	6	6	5	3	6	91
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	8	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	16
4.2.	Восстановительные мероприятия	19%	3	10	10	8	3	3	5	3	4	2	3	3	57
4.3.	Тестирование и контроль	5%	–	–	–	4	–	3	–	3	–	3	–	3	16
	Общее количество часов в месяц:	–	29	14	15	25	28	30	30	29	26	29	28	29	312

Таблица 8 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки третьего года обучения на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды											Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный								
				Этапы											
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный				
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель				
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	66 %	24	5	5	5	32	28	32	29	24	30	33	29	276
1.1.	Общая физическая подготовка	16 %	6	5	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	67
1.3.	Специальная физическая подготовка	6 %	3	–	–	–	3	3	4	3	–	3	3	3	25
1.4.	Техническая подготовка	27 %	12	–	–	–	14	10	13	11	13	12	15	12	112
1.5.	Тактическая подготовка	10 %	3	–	–	–	5	5	5	5	4	5	5	5	42
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	7 %	–	–	–	–	4	4	4	4	2	4	4	4	30
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том	5 %	1	–	–	2	2	3	2	1	2	2	3	2	20

	числе:														
2.2.	Теоретическая	2 %	–	–	–	1	1	1	1	–	1	1	1	1	8
2.3.	Психологическая	3 %	1	–	–	1	1	2	1	1	1	1	2	1	12
3.	Инструкторская и судейская практика	0 %	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
4.	Медицинские, медико- биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	29 %	11	20	20	18	4	8	4	8	10	7	4	7	121
4.1.	Медицинские, медико- биологические	5 %	8	–	–	8	–	–	–	–	5	–	–	–	21
4.2.	Восстановительные мероприятия	19 %	3	20	20	5	4	4	4	4	5	3	4	3	79
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	–	–	–	5	–	4	–	4	–	4	–	4	21
	Общее количество часов в месяц:	–	36	25	25	25	38	39	38	38	36	39	40	38	416

Таблица 9 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки первого года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный				Соревновательный								
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель					
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	64 %	35	5	31	34	40	36	40	37	24	38	38	43	401	
1.1	Общая физическая подготовка	11 %	5	5	7	7	6	6	6	5	4	6	6	6	69	
1.3.	Специальная физическая подготовка	10 %	6	–	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	63	
1.4.	Техническая подготовка	16 %	14	–	15	15	6	6	6	6	6	6	6	14	100	
1.5.	Тактическая подготовка	12 %	5	–	4	6	10	6	10	8	5	8	8	5	75	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15 %	5	–	–	–	12	12	12	12	5	12	12	12	94	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6 %	2	0	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	38	
2.2.	Теоретическая	3 %	–	–	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	
2.3.	Психологическая	3 %	2	–	–	2	2	2	2	2	1	2	2	2	19	
3.	Инструкторская и судейская практика	0 %	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	30 %	17	48	21	17	8	13	8	12	13	12	12	8	189	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	8	8	–	8	–	–	–	–	8	–	–	–	32	
4.2.	Восстановительные мероприятия	20 %	4	35	21	4	8	8	8	8	5	8	12	4	125	
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	5	5	–	5	–	5	–	4	–	4	–	4	32	
	Общее количество часов в месяц:	–	54	53	54	55	52	53	52	52	40	54	54	55	628	

Таблица 10 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки второго года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный				Соревновательный								
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель					
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	64 %	41	5	37	40	48	43	44	42	28	45	46	49	468	
1.1.	Общая физическая подготовка	10 %	5	5	8	8	7	6	6	6	4	6	6	6	73	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11 %	7	–	7	8	8	7	7	8	5	8	8	7	80	
1.4.	Техническая подготовка	15 %	16	–	16	16	7	7	6	6	6	7	7	16	110	
1.5.	Тактическая подготовка	12 %	5	–	6	8	12	8	10	8	5	10	10	6	88	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	8	–	–	–	14	15	15	14	8	14	15	14	117	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6 %	2	–	2	4	5	5	4	4	3	5	5	4	43	
2.2.	Теоретическая	3 %	–	–	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	22	
2.3.	Психологическая	3 %	2	–	–	2	2	3	2	2	1	2	3	2	21	
3.	Инструкторская и судейская практика	0 %	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30 %	19	55	21	18	8	14	13	15	24	12	11	9	219	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	8	8	–	8	–	–	–	–	12	–	–	–	36	
4.2.	Восстановительные мероприятия	20 %	5	42	21	4	8	9	13	10	12	7	11	4	146	
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	6	5	–	6	–	5	–	5	–	5	–	5	37	
	Общее количество часов в месяц:	–	62	60	60	62	61	62	61	61	55	62	62	62	730	

Таблица 11 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки третьего года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный				Соревновательный								
				Этапы												
				ОПЭ			СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный				
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель					
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	60 %	41	5	40	43	51	46	47	44	34	48	49	52	500	
1.1.	Общая физическая подготовка	9 %	5	5	8	8	7	6	6	5	7	6	6	6	75	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11 %	8	–	8	9	9	8	8	9	6	9	9	8	91	
1.4.	Техническая подготовка	11 %	14	–	16	16	5	5	4	4	4	5	5	14	92	
1.5.	Тактическая подготовка	13 %	6	–	8	10	14	10	12	10	7	12	12	8	109	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	8	–			16	17	17	16	10	16	17	16	133	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6 %	2	–	2	5	5	5	4	5	7	5	5	5	50	
2.2.	Теоретическая	3 %	–	–	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	25	
2.3.	Психологическая	3 %	2	–	–	2	2	3	2	3	3	2	3	3	25	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	–	–	–	–	4	2	4	4	4	4	4	–	26	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31 %	28	60	24	20	10	17	15	17	26	15	12	14	258	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	8	10	–	12	–	–	–	–	12	–	–	–	42	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	12	42	24	8	10	11	15	12	14	9	12	6	175	
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	8	8	–	–	–	6	–	5	–	6	–	8	41	
	Общее количество часов в месяц:	–	71	65	66	68	70	70	70	70	71	72	70	71	834	

Таблица 12 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки четвёртого года обучения на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды											Итого часов	
			Переходный	Подготовительный				Соревновательный							
				Этапы											
				ОПЭ		СПЭ		1 соревновательный				2 соревновательный			
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель				
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	60 %	49	5	48	49	55	54	52	50	37	52	52	60	563
1.1.	Общая физическая подготовка	9 %	6	5	8	8	8	8	7	7	8	7	6	6	84
1.3.	Специальная физическая подготовка	10 %	8	–	8	9	9	9	9	9	6	9	9	9	94
1.4.	Техническая подготовка	11 %	15	–	18	18	6	6	5	4	4	6	6	15	103
1.5.	Тактическая подготовка	14 %	10	–	14	14	14	12	12	12	7	12	12	12	131
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	10	–	–	–	18	19	19	18	12	18	19	18	151
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	6 %	2	0	2	5	8	5	6	5	8	5	5	5	56
2.2.	Теоретическая	3 %	–	–	2	3	6	2	2	2	4	3	2	2	28
2.3.	Психологическая	3 %	2	–	–	2	2	3	4	3	4	2	3	3	28
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	–	–	–	–	4	2	4	4	4	4	6	–	28
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	31 %	28	73	28	23	11	18	16	21	28	17	14	14	291
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	10	12	–	13	–	–	–	–	12	–	–	–	47
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	10	52	28	10	11	12	16	13	16	9	14	6	197
4.3.	Тестирование и контроль	5 %	8	9	–	–	–	6	–	8	–	8	–	8	47
	Общее количество часов в месяц:	–	79	78	78	77	78	79	78	80	77	78	77	79	938

Таблица 13 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки первого года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды											Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный								
				Этапы											
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный				
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель				
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58 %	51	4	52	54	62	60	57	53	41	54	54	62	604
1.1.	Общая физическая подготовка	7 %	5	4	7	7	7	6	6	7	7	6	6	5	73
1.3.	Специальная физическая подготовка	11 %	8	–	12	14	12	10	10	10	8	10	10	10	114
1.4.	Техническая подготовка	9 %	15	–	17	17	5	5	4	3	3	5	5	15	94
1.5.	Тактическая подготовка	16 %	13	–	16	16	20	20	16	14	10	14	14	14	167
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15 %	10	–	–	–	18	19	21	19	13	19	19	18	156
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10 %	8	–	3	8	11	7	10	9	14	12	12	10	104
2.2.	Теоретическая	5 %	4	–	3	6	6	2	4	4	7	6	6	4	52
2.3.	Психологическая	5 %	4	–	–	2	5	5	6	5	7	6	6	6	52
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	–	–	–	–	4	2	4	4	4	4	6	4	32
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29 %	27	79	32	25	12	18	17	19	28	17	15	12	301
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	10	14	–	14	–	–	–	–	14	–	–	–	52
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	11	60	32	11	12	13	17	14	14	12	15	7	218
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	6	5	–	–	–	5	–	5	–	5	–	5	31
	Общее количество часов в месяц:	–	86	83	87	87	89	87	88	85	87	87	87	88	1041

Таблица 14 – Примерное рекомендуемое распределение минимальных объёмов учебной нагрузки второго года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды											Итого часов	
			Переходный	Подготовительный			Соревновательный								
				Этапы											
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный				
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель				
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	58 %	62	6	57	59	72	72	68	65	53	68	68	76	726
1.1.	Общая физическая подготовка	7 %	5	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	88
1.3.	Специальная физическая подготовка	12 %	10	–	14	16	16	14	14	14	12	14	14	12	150
1.4.	Техническая подготовка	7 %	15	–	15	15	4	4	4	3	3	5	5	15	88
1.5.	Тактическая подготовка	16 %	18	–	20	20	24	24	18	16	12	16	16	16	200
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	14	–	–	–	20	22	24	24	18	26	26	26	200
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10%	10	0	8	14	11	10	11	11	15	12	12	10	124
2.2.	Теоретическая	5 %	4	–	8	8	6	4	4	4	8	6	6	4	62
2.3.	Психологическая	5 %	6	–	–	6	5	6	7	7	7	6	6	6	62
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	2	–	–	–	4	4	4	4	6	4	6	4	38
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	29 %	34	100	40	30	16	20	20	24	28	20	16	14	362
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	14	18	–	16	–	–	–	–	14	–	–	–	62
4.2.	Восстановительные мероприятия	21 %	12	76	40	14	16	14	20	18	14	14	16	8	262
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	8	6	–	–	–	6	–	6	–	6	–	6	38
	Общее количество часов в месяц:	–	108	106	105	103	103	106	103	104	102	104	102	104	1250

Таблица 15 – Примерное рекомендуемое распределение максимальных объёмов учебной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Вид подготовки	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переходный	Подготовительный				Соревновательный								
				Этапы												
				ОПЭ		СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель					
1.	Объём физической нагрузки, в том числе:	57 %	81	4	70	90	92	92	88	84	76	87	89	98	951	
1.1.	Общая физическая подготовка	4 %	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	67	
1.3.	Специальная физическая подготовка	14 %	14	–	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	234	
1.4.	Техническая подготовка	5 %	15	–	14	14	4	4	4	2	2	5	5	15	84	
1.5.	Тактическая подготовка	18 %	28	–	28	28	30	30	26	26	26	26	26	26	300	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16 %	20	–	–	20	30	30	30	28	20	28	30	30	266	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	10 %	14	0	10	16	16	14	16	16	18	16	16	14	166	
2.2.	Теоретическая	5 %	7	–	10	10	8	6	6	6	8	8	8	6	83	
2.3.	Психологическая	5 %	7	–	–	6	8	8	10	10	10	8	8	8	83	
3.	Инструкторская и судейская практика	3 %	2	–	–	–	6	4	6	6	8	6	8	4	50	
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	30 %	41	136	58	32	24	30	28	34	36	30	24	24	497	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5 %	15	24	–	22	–	–	–	–	22	–	–	–	83	
4.2.	Восстановительные мероприятия	22 %	18	104	58	10	24	22	28	26	14	22	24	16	366	
4.3.	Тестирование и контроль	3 %	8	8	–	–	–	8	–	8	–	8	–	8	48	
	Общее количество часов в месяц:	–	138	140	138	138	138	140	138	140	138	139	137	140	1664	

2.5. Календарный план воспитательной работы

В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» рекомендуемые темы для проведения воспитательной работы представлены в расширенной версии Программы.

Приоритетной целью в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для достижения этой цели распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее – Стратегия), которая использовалась в качестве основы для формирования планов воспитательной работы по этапам спортивной подготовки таблицы 16-19.

Таблица 16 – Календарный план воспитательной работы для групп
этапа начальной подготовки

№ п/п	Направление работы и название	Сроки проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Сентябрь	Лекция
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей			
2	Развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)	Декабрь	Лекция
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
3	Формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Февраль	Лекция
4	Профориентационная деятельность		
Гражданское воспитание			
5	Развитие культуры межнационального общения	Май	Лекция
6	Развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности	Май	Лекция

Таблица 17 – Календарный план воспитательной работы для групп
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

№ п/п	Направление работы и название	Сроки проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			

1	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Сентябрь	Лекция
2	Формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания	Сентябрь	Лекция
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей			
3	Развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)	Октябрь	Семинар
4	Формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра	Октябрь	Лекция
5	Развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам	Ноябрь	Лекция
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
6	Формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Семинар
7	Развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Январь	Семинар
Профориентационная деятельность			
9	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Март	Самостоятельная работа
10	Содействие профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии	Апрель	Лекция
Гражданское воспитание			
11	Воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Май	Семинар
12	Развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности	Май	Лекция

Таблица 18 – Календарный план воспитательной работы для групп совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Направление работы и название	Период проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	2	3	4
1	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни	Сентябрь	Лекция

2	Формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания	Сентябрь	Лекция
3	Развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек	Октябрь	Лекция
Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей			
4	Развитие нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия)	Октябрь	Лекция
5	Развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам	Ноябрь	Семинар
6	Выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Ноябрь	Семинар
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
7	Формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Лекция
8	Развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Декабрь	Семинар
9	Развитие поисковой и краеведческой деятельности, познавательного туризма	Январь	Внеаудиторное занятие
Профориентационная деятельность			
10	Воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям	Январь	Лекция
11	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Февраль	Самостоятельная работа
12	Содействие профессиональному самоопределению	Февраль	Лекция
13	Приобщение к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии	Март	Семинар
Гражданское воспитание			
14	Воспитания активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Март	Семинар
15	Развитие культуры межнационального общения	Апрель	Лекция
16	Формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов	Май	Лекция

Таблица 19 – Календарный план воспитательной работы для групп высшего спортивного мастерства

№ п/п	Направление работы и название	Период проведения	Форма проведения
1	2	3	4
Физическое воспитание и формирование культуры здоровья			
1	Развитие культуры безопасной жизнедеятельности,	Сентябрь	Лекция
2	Профилактика наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек	Октябрь	Семинар
3	Выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Ноябрь	Лекция
4	Выработка моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных	Июнь	Самостоятельная работа
Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности			
5	Формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России	Декабрь	Лекция
6	Развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества	Январь	Лекция
Профориентационная деятельность			
7	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Февраль	Аудиторные занятия
8	Развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий	Июнь	Самостоятельная работа
9	Содействие профессиональному самоопределению	Март	Семинар
Гражданское воспитание			
10	Воспитания активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества	Апрель	Семинар
11	Развитие культуры межнационального общения	Май	Аудиторные занятия
12	Формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов	Июль	Аудиторные занятия
13	Воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям	Июль	Аудиторные занятия
14	Развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности	Июль	Аудиторные занятия

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

В соответствии с рекомендациями РУСАДА раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий

Теоретическая часть должна содержать базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе (содержание текста предложенной теоретической части менять не рекомендуется). В соответствии с ч. 2 ст. 34 Федерального закона № 329-ФЗ 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:

- наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещённой субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещённой субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещённой субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- 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 запрещённой 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».

Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 20, разработанная в соответствии с рекомендуемым образцом, приведенным в приложении №3 к Примерной программе.

Таблица 20 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
1	2	3	4	5
1	Этап начальной подготовки	«Ценности спорта. Честная игра»	Сентябрь	Игровой вид
2		«Веселые старты»	Январь, Март	Игровой вид
3		Проверка лекарственных препаратов (знакомство с	1 раз в месяц	Игровой вид

		международным стандартом «Запрещённый список»)		
4		Антидопинговая викторина	2-3 раза в год	Игровой вид
5		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Курс
6		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Мероприятие для родителей
7	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Сентябрь	Мероприятие
8		«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март	Семинар
9		«Проверка лекарственных средств»	Октябрь, март	Семинар
10		«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Мероприятие для родителей
11		Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Курс
12		Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март
13	«Процедура допинг-контроля»		Сентябрь, февраль	Семинар
14	«Подача запроса на ТИ»		Ноябрь, февраль	Семинар
15	«Система АДАМС»		Ноябрь, февраль	Семинар
16	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Курс

Организации вправе устанавливать собственные сроки проведения в рамках учебно-тренировочного процесса, а также формы проведения.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика являются частью учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

Рекомендуемые темы инструкторской практики по этапам спортивной подготовки и периодам обучения представлены в таблице 21.

Таблица 21 – Планы инструкторской практики

№ п/п	Название	Период проведения
1	2	3
Этап начальной подготовки		
–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (До двух лет)		

–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Свыше двух лет)		
1	Планирование учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке хоккеистов	Декабрь
2	Подбор комплексов упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки	Январь
3	Участие в организации тестирования по нормативам физической подготовки и определению уровня функциональной подготовленности обучающихся	Февраль
4	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Март
Этап совершенствования спортивного мастерства		
5	Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий с учетом спортивной специализации	Сентябрь
6	Педагогические средства управления величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки	Март
7	Средства спортивной тренировки и методы выполнения физических упражнений на этапах: спортивно-оздоровительного, начальной подготовки	Май
8	Упражнения (тесты) для оценки уровня физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	Май
Этап высшего спортивного мастерства		
9	Порядок составления отчетной документации по подготовке учебно-тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке обучающихся	Сентябрь
10	Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Октябрь
11	Порядок составления документации по измерению и оценке физической подготовки и уровню функциональной подготовленности обучающихся по циклах спортивной подготовки	Ноябрь
12	Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся	Декабрь
13	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Декабрь
14	Методы сбора, систематизации и обработки информации	Февраль
15	Спортивный мониторинг	Февраль
16	Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности	Март

Рекомендуемые темы судейской практики по этапам спортивной подготовки, периодам и формам проведения представлены в таблице 22.

Таблица 22 – Планы судейской практики

№ п/п	Название	Период проведения
1	2	3
Этап начальной подготовки		
–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (До двух лет)		
–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Свыше двух лет)		
1	Правила вида спорта	Сентябрь
2	Организация проведения спортивного соревнования	Декабрь
3	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	Февраль
4	Этические нормы в области спорта	Апрель
5	Основы организации первой помощи	Май
Этап совершенствования спортивного мастерства		
6	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Сентябрь
7	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, контрольно-измерительных приборов	Декабрь
8	Этические нормы в области спорта	Февраль
9	Основы организации первой помощи	Апрель
10	Состав участников спортивного соревнования	Май
Этап высшего спортивного мастерства		
11	Состав участников спортивного соревнования	Сентябрь
12	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Ноябрь
13	Стартовый протокол спортивного соревнования	Январь
14	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Февраль
15	Основы организации первой помощи	Март
16	Планы выполнения подготовки места проведения спортивного соревнования	Апрель
17	Требования к обустройству места проведения спортивного соревнования	Май
18	Состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей	Май

Организации вправе менять последовательность тем, а также сроки, период и формы проведения по инструкторской и судейской практике.

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

Организацией самостоятельно разрабатываются Планы медицинских, медико-биологических мероприятий в соответствии с Приказом № 1144н, Федеральным законом №329-ФЗ.

При составлении Программы Организация самостоятельно разрабатывает график прохождения углубленного медицинского осмотра и этапного комплексного обследования (УМО и ЭКО) в соответствии с планами медицинских и медико-

биологических мероприятий спортивного сезона, а также дополняет средства восстановления по мере необходимости.

Рекомендуемый план применения восстановительных средств представлен в таблице 23.

Таблица 23 – Планы применения восстановительных средств

№ п/п	Название	Период проведения	Комментарии
1	2	3	4
Этап начальной подготовки (до года)			
1	- душ; - растирание влажным и сухим полотенцем; - экскурсии, театр, кино, походы в лесопарковые зоны.	После игры	Вид микроцикла: «Игровой»
Этап начальной подготовки (свыше года)			
2	- контрастный душ; - растирания; - локальные и общие массажи; - витаминные и кислородные коктейли.	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)			
4	- массажи; - сауна, бассейн; - контрастный душ; - бани; - витаминные и кислородные коктейли.	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный»
5	- массажи; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж, локальный массаж; - ножные ванны; - витаминные и кислородные коктейли. - сауна, бассейн.	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)			
1	2	3	4
6	- массажи; - сауна, бассейн; - контрастный душ; - бани; - витаминные и кислородные коктейли.	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный», «Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
7	- массажи; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж, локальный массаж; - ножные ванны; - витаминные и кислородные коктейли. - сауна, бассейн.	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»
Этап совершенствования спортивного мастерства			
8	- сауна, бассейн; - вибромассаж;	После интенсивных	Вид микроцикла: «Общеподготовительный»,

	<ul style="list-style-type: none"> - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез. 	нагрузок	«Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
9	<ul style="list-style-type: none"> - бани, сауна, бассейн; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез. 	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»
Этап высшего спортивного мастерства			
10	<ul style="list-style-type: none"> - сауна, бассейн; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез. 	После интенсивных нагрузок	Вид микроцикла: «Общеподготовительный», «Специально-подготовительный», «Предсоревновательный»
11	<ul style="list-style-type: none"> - бани, сауна, бассейн; - контрастный душ; - вибромассаж; - общий массаж; - локальный массаж; - гальвано-виброванна; - магнитотерапия; - УВЧ-терапия; - электрофорез. 	После интенсивных нагрузок и соревнований	Вид микроцикла: «Соревновательный»

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

1. 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.

2. 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;

- 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.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

– совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

– выполнить план индивидуальной подготовки;

– знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

– показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения программы предлагаем ориентироваться на таблицу 24, содержащую перечень вопросов с возможностью выставления отметки об уровне знаний в парадигме «знает», «умеет», «владеет» по этапам и годам спортивной подготовки. Организациями могут быть разработаны более детальные анкеты с вопросами, оценивающими конкретные знания по каждой компетенции.

Положение или регламент официального спортивного соревнования	З, У, В								
Спортивное питание, режим дня спортсмена	З, У, В								
Тренировочные задания и спортивные мероприятия по совершенствованию общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности	З, У, В								

* З, У, В – «Знает, «Умеет», «Владеет» (отметить требуемое)

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в соответствии с комплексами контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6–9 к ФССП и тесты с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП представлен уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

В таблицах 25–33 приводятся переводные нормативы не только для этапов спортивной подготовки, но и для ежегодного контроля и определения уровня подготовленности.

Таблица 23 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 8 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 20 м	с	Удовл.: 4,50-4,41	Удовл.: 5,30-5,14
			Хор.: 4,40-4,31	Хор.: 5,13-4,98
			Отл.: 4,30-4,22	Отл.: 4,97-4,82
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 135,00-137,78	Удовл.: 125,00-127,22
			Хор.: 137,79-140,56	Хор.: 127,23-129,44
			Отл.: 140,57-143,33	Отл.: 129,45-131,67
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Удовл.: 15	Удовл.: 10
			Хор.: 16	Хор.: 11
			Отл.: 17	Отл.: 12
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Удовл.: 4,80-4,70	Удовл.: 5,50-5,36
			Хор.: 4,69-4,59	Хор.: 5,35-5,23
			Отл.: 4,58-4,49	Отл.: 5,22-5,09
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 17,00-16,94	Удовл.: 18,50-18,39
			Хор.: 16,93-16,89	Хор.: 18,38-18,28
			Отл.: 16,88-16,83	Отл.: 18,27-18,17
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Удовл.: 6,80-6,59	Удовл.: 7,40-7,16
			Хор.: 6,58-6,37	Хор.: 7,15-6,93
			Отл.: 6,36-6,16	Отл.: 6,92-6,69
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 13,50-13,39	Удовл.: 14,50-14,33
			Хор.: 13,38-13,28	Хор.: 14,32-14,17
			Отл.: 13,27-13,17	Отл.: 14,16-14,00
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 15,50-15,39	Удовл.: 17,50-17,22
			Хор.: 15,38-15,28	Хор.: 17,21-16,94
			Отл.: 15,27-15,17	Отл.: 16,93-16,67

Таблица 24 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 20 м	с	Удовл.: 4,22-4,13	Удовл.: 4,82-4,66
			Хор.: 4,12-4,04	Хор.: 4,65-4,50
			Отл.: 4,03-3,94	Отл.: 4,49-4,34
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 143,33-146,11	Удовл.: 131,67-133,89
			Хор.: 146,12-148,89	Хор.: 133,90-136,11
			Отл.: 148,90-151,67	Отл.: 136,12-138,33
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Удовл.: 15	Удовл.: 10
			Хор.: 16	Хор.: 11
			Отл.: 17	Отл.: 12
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Удовл.: 4,49-4,39	Удовл.: 5,09-4,95
			Хор.: 4,38-4,28	Хор.: 4,94-4,81
			Отл.: 4,27-4,18	Отл.: 4,80-4,68
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,83-16,78	Удовл.: 18,17-18,06
			Хор.: 16,77-16,72	Хор.: 18,05-17,94
			Отл.: 16,71-16,67	Отл.: 17,93-17,83
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Удовл.: 6,16-5,94	Удовл.: 6,69-6,45
			Хор.: 5,93-5,73	Хор.: 6,44-6,21
			Отл.: 5,72-5,51	Отл.: 6,20-5,98
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 13,17-13,06	Удовл.: 14,00-13,83
			Хор.: 13,05-12,94	Хор.: 13,82-13,67
			Отл.: 12,93-12,83	Отл.: 13,66-13,50
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 15,17-15,06	Удовл.: 16,67-16,39
			Хор.: 15,05-14,94	Хор.: 16,38-16,11
			Отл.: 14,93-14,83	Отл.: 16,10-15,83

Таблица 25 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 20 м	с	Удовл.: 3,94-3,85	Удовл.: 4,34-4,19
			Хор.: 3,84-3,76	Хор.: 4,18-4,03
			Отл.: 3,75-3,67	Отл.: 4,02-3,87
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 151,67-154,44	Удовл.: 138,33-140,56
			Хор.: 154,45-157,22	Хор.: 140,57-142,78
			Отл.: 157,23-160,00	Отл.: 142,79-145,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	Удовл.: 15	Удовл.: 10
			Хор.: 16	Хор.: 11
			Отл.: 17	Отл.: 12
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 20 м	с	Удовл.: 4,18-4,07	Удовл.: 4,68-4,54
			Хор.: 4,06-3,97	Хор.: 4,53-4,40
			Отл.: 3,96-3,87	Отл.: 4,39-4,27

2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,67-16,61	Удовл.: 17,83-17,72
			Хор.: 16,60-16,56	Хор.: 17,71-17,61
			Отл.: 16,55-16,50	Отл.: 17,60-17,50
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	Удовл.: 5,51-5,30	Удовл.: 5,98-5,74
			Хор.: 5,29-5,08	Хор.: 5,73-5,50
			Отл.: 5,07-4,87	Отл.: 5,49-5,27
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,83-12,72	Удовл.: 13,50-13,33
			Хор.: 12,71-12,61	Хор.: 13,32-13,17
			Отл.: 12,60-12,50	Отл.: 13,16-13,00
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 14,83-14,72	Удовл.: 15,83-15,56
			Хор.: 14,71-14,61	Хор.: 15,55-15,28
			Отл.: 14,60-14,50	Отл.: 15,27-15,00

Таблица 26 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 11 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 5,50-5,43	Удовл.: 5,80-5,73
			Хор.: 5,42-5,37	Хор.: 5,72-5,67
			Отл.: 5,36-5,30	Отл.: 5,66-5,60
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 160	Удовл.: 145
			Хор.: 164	Хор.: 149
			Отл.: 168	Отл.: 153
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 5	–
			Хор.: 6	–
			Отл.: 7	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	–	Удовл.: 12
			–	Хор.: 13
			–	Отл.: 14
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	Удовл.: 5,50-5,40	Удовл.: 6,20-6,10
			Хор.: 5,39-5,31	Хор.: 6,09-6,00
			Отл.: 5,30-5,21	Отл.: 5,99-5,90
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Удовл.: 5,80-5,71	Удовл.: 6,40-6,31
			Хор.: 5,70-5,62	Хор.: 6,30-6,22
			Отл.: 5,61-5,53	Отл.: 6,21-6,13
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,50-16,45	Удовл.: 17,50-17,45
			Хор.: 16,44-16,40	Хор.: 17,44-17,40
			Отл.: 16,39-16,35	Отл.: 17,39-17,35
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Удовл.: 7,30-7,14	Удовл.: 7,90-7,74
			Хор.: 7,13-6,98	Хор.: 7,73-7,58
			Отл.: 6,97-6,83	Отл.: 7,57-7,43
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,50-12,45	Удовл.: 13,00-12,95
			Хор.: 12,44-12,40	Хор.: 12,94-12,90
			Отл.: 12,39-12,35	Отл.: 12,89-12,85
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 14,50-14,45	Удовл.: 15,00-14,95
			Хор.: 14,44-14,40	Хор.: 14,94-14,90
			Отл.: 14,39-14,35	Отл.: 14,89-14,85

2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Удовл.: 42,00-41,83	Удовл.: 45,00-44,95
			Хор.: 41,82-41,67	Хор.: 44,94-44,90
			Отл.: 41,66-41,50	Отл.: 44,89-44,85
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Удовл.: 43,00-42,67	Удовл.: 47,00-46,67
			Хор.: 42,66-42,33	Хор.: 46,66-46,33
			Отл.: 42,32-42,00	Отл.: 46,32-46,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 27 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 5,30-5,23	Удовл.: 5,60-5,53
			Хор.: 5,22-5,17	Хор.: 5,52-5,47
			Отл.: 5,16-5,10	Отл.: 5,46-5,40
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 168	Удовл.: 153
			Хор.: 172	Хор.: 157
			Отл.: 176	Отл.: 161
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 7	–
			Хор.: 8	–
			Отл.: 9	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	–	Удовл.: 12
			–	Хор.: 13
			–	Отл.: 14
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	Удовл.: 5,21-5,11	Удовл.: 5,9-5,80
			Хор.: 5,10-5,01	Хор.: 5,79-5,70
			Отл.: 5,00-4,92	Отл.: 5,69-5,60
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Удовл.: 5,53-5,43	Удовл.: 6,13-6,03
			Хор.: 5,42-5,34	Хор.: 6,02-5,94
			Отл.: 5,33-5,25	Отл.: 5,93-5,85
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,35-16,30	Удовл.: 17,35-17,30
			Хор.: 16,29-16,25	Хор.: 17,29-17,25
			Отл.: 16,24-16,20	Отл.: 17,24-17,20
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Удовл.: 6,83-6,67	Удовл.: 7,43-7,27
			Хор.: 6,66-6,51	Хор.: 7,26-7,11
			Отл.: 6,50-6,35	Отл.: 7,10-6,95
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,39-12,35	Удовл.: 13,00-12,95
			Хор.: 12,34-12,30	Хор.: 12,94-12,90
			Отл.: 12,29-12,25	Отл.: 12,89-12,85
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 14,39-14,35	Удовл.: 14,89-14,85
			Хор.: 14,34-14,30	Хор.: 14,84-14,80

			Отл.: 14,29-14,25	Отл.: 14,79-14,75
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Удовл.: 41,50-41,33	Удовл.: 44,89-44,85
			Хор.: 41,32-41,17	Хор.: 44,84-44,80
			Отл.: 41,16-41,00	Отл.: 44,79-44,75
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Удовл.: 42,00-41,67	Удовл.: 46,00-45,67
			Хор.: 41,66-41,33	Хор.: 45,66-45,33
			Отл.: 41,32-41,00	Отл.: 45,32-45,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 28 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 5,10-5,03	Удовл.: 5,40-5,33
			Хор.: 5,02-4,97	Хор.: 5,32-5,27
			Отл.: 4,96-4,90	Отл.: 5,26-5,20
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 176	Удовл.: 161
			Хор.: 179	Хор.: 164
			Отл.: 182	Отл.: 167
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 9	–
			Хор.: 10	–
			Отл.: 11	–
1.4	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	–	Удовл.: 13
			–	Хор.: 14
			–	Отл.: 15
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	Удовл.: 4,92-4,82	Удовл.: 5,60-5,50
			Хор.: 4,81-4,72	Хор.: 5,49-5,40
			Отл.: 4,71-4,63	Отл.: 5,39-5,30
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Удовл.: 5,25-5,16	Удовл.: 5,85-5,76
			Хор.: 5,15-5,07	Хор.: 5,75-5,67
			Отл.: 5,06-4,98	Отл.: 5,66-5,58
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,24-16,20	Удовл.: 17,24-17,20
			Хор.: 16,19-16,15	Хор.: 17,19-17,15
			Отл.: 16,14-16,10	Отл.: 17,14-17,10
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Удовл.: 6,35-6,19	Удовл.: 6,95-6,79
			Хор.: 6,18-6,03	Хор.: 6,78-6,63
			Отл.: 6,02-5,88	Отл.: 6,62-6,48
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,29-12,25	Удовл.: 12,89-12,85
			Хор.: 12,24-12,20	Хор.: 12,84-12,80
			Отл.: 12,19-12,15	Отл.: 12,79-12,75
2.5	Бег на коньках слаломный	с	Удовл.: 14,29-14,25	Удовл.: 14,79-14,75

	с ведением шайбы		Хор.: 14,24-14,20 Отл.: 14,19-14,15	Хор.: 14,74-14,70 Отл.: 14,69-14,65
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Удовл.: 41,00-40,83 Хор.: 40,82-40,67 Отл.: 40,66-40,50	Удовл.: 44,79-44,75 Хор.: 44,74-44,70 Отл.: 44,69-44,65
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Удовл.: 41,00-40,67 Хор.: 40,66-40,33 Отл.: 40,32-40,00	Удовл.: 45,00-44,67 Хор.: 44,66-44,33 Отл.: 44,32-44,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 29 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 14 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 4,90-4,83 Хор.: 4,82-4,77 Отл.: 4,76-4,70	Удовл.: 5,20-5,13 Хор.: 5,12-5,07 Отл.: 5,06-5,00
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Удовл.: 182 Хор.: 185 Отл.: 188	Удовл.: 167 Хор.: 170 Отл.: 173
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 10 Хор.: 11 Отл.: 12	– – –
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	– – –	Удовл.: 14 Хор.: 15 Отл.: 16
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	Удовл.: 4,63-4,53 Хор.: 4,52-4,43 Отл.: 4,42-4,33	Удовл.: 5,30-5,20 Хор.: 5,19-5,10 Отл.: 5,09-5,00
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м	с	Удовл.: 4,98-4,88 Хор.: 4,87-4,79 Отл.: 4,78-4,70	Удовл.: 5,58-5,48 Хор.: 5,47-5,39 Отл.: 5,38-5,30
2.2	Бег на коньках челночный 6 x 9 м	с	Удовл.: 16,14-16,10 Хор.: 16,09-16,05 Отл.: 16,04-16,00	Удовл.: 17,14-17,10 Хор.: 17,09-17,05 Отл.: 17,04-17,00
2.3	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	Удовл.: 5,88-5,72 Хор.: 5,71-5,56 Отл.: 5,55-5,40	Удовл.: 6,48-6,32 Хор.: 6,31-6,16 Отл.: 6,15-6,00
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	Удовл.: 12,19-12,15 Хор.: 12,14-12,10 Отл.: 12,09-12,05	Удовл.: 12,79-12,75 Хор.: 12,74-12,70 Отл.: 12,69-12,65

2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	Удовл.: 14,19-14,15	Удовл.: 14,69-14,65
			Хор.: 14,14-14,10	Хор.: 14,64-14,60
			Отл.: 14,09-14,05	Отл.: 14,59-14,55
2.6	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	Удовл.: 40,5-40,33	Удовл.: 44,69-44,65
			Хор.: 40,32-40,17	Хор.: 44,64-44,60
			Отл.: 40,16-40,00	Отл.: 44,59-44,55
2.7	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	Удовл.: 40,00-39,67	Удовл.: 44,00-43,67
			Хор.: 39,66-39,33	Хор.: 43,66-43,33
			Отл.: 39,32-39,00	Отл.: 43,32-43,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается		
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Таблица 30 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Удовл.: 4,70-4,53	Удовл.: 5,06-5,00
			Хор.: 4,52-4,37	Хор.: 4,99-4,90
			Отл.: 4,36-4,20	Отл.: 4,89-4,80
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	Удовл.: 11,70-11,80	Удовл.: 9,30-9,53
			Хор.: 11,81-11,90	Хор.: 9,54-9,77
			Отл.: 11,91-12,00	Отл.: 9,78-10,00
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Удовл.: 12	–
			Хор.: 13	–
			Отл.: 14	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	Количество раз	–	Удовл.: 15
			–	Хор.: 17
			–	Отл.: 20
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	Количество раз	Удовл.: 7,00-11,33	–
			Хор.: 11,34-15,67	–
			Отл.: 15,68-20,00	–
1.6	Бег на 400 м	мин, с	Удовл.: 1,05-1,04	Удовл.: 1,10-1,09
			Хор.: 1,03-1,02	Хор.: 1,08-1,07
			Отл.: 1,01-1,00	Отл.: 1,06-1,05
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	Удовл.: 13,00-12,77	Удовл.: 15,00-14,77
			Хор.: 12,76-12,53	Хор.: 14,76-14,53
			Отл.: 12,52-12,30	Отл.: 14,52-14,30

2.		Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 4,70-4,57	Удовл.: 5,30-5,13
			Хор.: 4,56-4,43	Хор.: 5,12-4,97
			Отл.: 4,42-4,30	Отл.: 4,96-4,80
2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 25,00-24,00	Удовл.: 30,00-28,67
			Хор.: 23,99-23,00	Хор.: 28,66-27,33
			Отл.: 22,99-22,00	Отл.: 27,32-26,00
2.3	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	Удовл.: 48,00-47,00	Удовл.: 54,00-52,67
			Хор.: 46,99-46,00	Хор.: 52,66-51,33
			Отл.: 45,99-45,00	Отл.: 51,32-50,00
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Удовл.: 40,00-38,33	Удовл.: 45,00-44,00
			Хор.: 38,32-36,67	Хор.: 43,99-43,00
			Отл.: 36,66-35,00	Отл.: 42,99-42,00
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Удовл.: 39,00-37,67	Удовл.: 43,00-41,67
			Хор.: 37,66-36,33	Хор.: 41,66-40,33
			Отл.: 36,32-35,00	Отл.: 40,32-39,00
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 31 – Рекомендуемые уровни нормативов для возрастной категории 16 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мужчины	Женщины
1.	Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,2	5,0
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	м, см	Не менее	
			12	10
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее	
			14	–
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	Не менее	
			–	22
1.5	Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося	количество раз	Не менее	
			20	10
1.6	Бег на 400 м	мин, с	Не более	
			1,03	1,08
1.7	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			12,30	14,30
2.	Нормативы специальной физической подготовки			
2.1	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			4,3	4,8

2.2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			22,0	26,0
2.3	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	Не более	
			45,0	50,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	42,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	Не более	
			35,0	39,0
3.	Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Описание тестов, указанных в Программе:

Бег на 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15–20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Сгибание и разгибание рук. Исходное положение — упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (И.П. — сгибание — разгибание — И. П.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной)

Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6×9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый

в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и, если он тормозит только одним боком.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Сгибание и разгибание рук (для девочек). Исходное положение – упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (И. П. – сгибание – разгибание – И. П.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на максимальной скорости, пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро, и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью.

Бег на коньках челночный 6×9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый

в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и, если он тормозит только одним боком.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна — на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии.

Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится клевогой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно двигается спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь

их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед двигается к воротам, выполняет торможение, касаясь

их любой частью тела. Затем лицом вперед двигается до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и двигается обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа — центральная отметка по центру — точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится клевогой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка.

Пятерной прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется

на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и. п. со штангой. Исходное положение – ноги на ширине плеч. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со штангой весом равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется с последующим выпрямлением ног.

Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Бег на 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на учебно-тренировочном занятии пробежали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста сообщать испытуемым, сколько кругов пройти.

Бег на коньках челночный 5×54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны отворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

Перед учебно-тренировочным процессом на каждом конкретном этапе ставятся определенные задачи. В соответствии с ними строится учебно-тренировочный процесс, распределяются нагрузки разной величины и направленности, подбираются средства и методы обучения, совершенствования и контроля исходя из возрастных особенностей обучающихся.

Этап начальной подготовки характеризуется набором детей младшего школьного возраста и организацией работы в подготовительных группах. Основные задачи:

– укрепление здоровья обучающихся, повышение общей физической подготовленности;

- выявление одаренных и способных к хоккею детей;
- воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости);
- обучение основам техники и тактики игры.

В содержание занятий на данном этапе входят: общефизическая подготовка с широким диапазоном средств всестороннего физического воздействия;

- отбор способных и одаренных детей для занятий хоккеем на основе разработанных тестов;
- подготовительные упражнения, способствующие овладению технико-тактическими приемами;
- подводящие и основные упражнения, способствующие овладению техническими и тактическими приемами;
- подготовительные игры и игровые упражнения;
- учебные, двусторонние игры;
- теоретические занятия по программе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) целенаправленно осваиваются технико-тактические приемы игры и применение их в игровой деятельности. Вместе с тем важное место продолжает занимать широкая общефизическая подготовка, обеспечивающая всестороннее гармоничное развитие организма, повышение его функциональных возможностей.

Основные задачи:

- повышение общей физической подготовленности, гармоничное развитие органов и систем;
- воспитание быстроты, ловкости, гибкости и скоростно-силовых качеств;
- развитие специальных способностей и психических качеств, способствующих успешному овладению умениями и навыками игры;
- обучение технике и тактике игры;
- освоение игровой деятельности.

В содержание занятий входят:

- общая физическая подготовка, направленная на всестороннее гармоничное развитие органов и систем юного хоккеиста. Используется широкий круг средств всестороннего воздействия, в том числе из других видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, плавание);
- упражнения для воспитания скоростных, скоростно-силовых и координационных качеств, в том числе подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- подготовительные и подводящие упражнения, способствующие успешному овладению технико-тактическими приемами игры;
- упражнения по обучению и совершенствованию техники игры, преимущественно в стандартных условиях;
- упражнения по освоению индивидуальных и групповых тактических действий;
- подготовительные и учебно-тренировочные игры; - теоретические занятия по программе;

– контрольные испытания с оценкой уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности. Основные задачи:

- повышение уровня общефизической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных двигательных качеств: скоростных, силовых, скоростно-силовых и координационных;
- формирование устойчивого двигательного навыка при освоении основных технико-тактических приемов игры;
- освоение двух-трех тактических систем игры в атаке и обороне.

Содержание учебно-тренировочных занятий на данном этапе:

- общая физическая подготовка в плане сдачи нормативных требований комплекса ГТО;
- упражнения по воспитанию специальных двигательных качеств: силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных, в том числе упражнения на специальных тренажерных устройствах;
- игровые упражнения по совершенствованию технико-тактических приемов игры в усложненных условиях, в различных сочетаниях;
- упражнения по освоению вариантов тактических систем игры в атаке и обороне;
- учебно-тренировочные, товарищеские и календарные игры с конкретными заданиями на установках и последующим разбором игр;
- индивидуальные занятия, направленные на улучшение отстающих качеств и развитие сильных сторон с учетом игрового амплуа;
- теоретические занятия по программе;
- контрольные испытания с оценкой уровня физической, технической и тактической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется специализацией учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактического мастерства хоккеистов. Основные задачи:

- повышение функциональной и специальной физической подготовленности до уровня модельных характеристик хоккеистов высокой квалификации;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- достижение высокого уровня мастерства, обеспечивающего стабильность и надежность игровой деятельности в сложных условиях спортивной борьбы;
- введение выпускников ДЮСШ и СДЮШОР в состав команды мастеров.

Содержание учебно-тренировочных занятий на данном этапе:

- комплекс средств и методов, направленных на повышение функциональных и физических кондиций, подготовка и сдача норм комплекса ГТО;

- упражнения для повышения специальной физической подготовленности, а также направленные на развитие двигательных качеств с акцентом на скоростно-силовую и специальную выносливость;
- игровые упражнения, направленные на совершенствование технико-тактических действий с учетом индивидуальных особенностей хоккеистов и их игрового амплуа;
- упражнения по освоению и совершенствованию внутрикомандных взаимодействий в рамках определенных тактических систем в атаке и обороне;
- упражнения с акцентом на воспитании волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, инициативности, дисциплинированности и самообладания;
- теоретические занятия по программе;
- соревновательная подготовка на основе проведения учебно-тренировочных, товарищеских, контрольных и официальных игр с постановкой конкретных задач каждому хоккеисту, звену и команде с последующей оценкой степени выполнения задания на разборах игр;
- контрольные испытания по видам подготовки с оценкой уровня спортивного мастерства и теоретических знаний.

Таблица 33 – Программный материал для учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Нападающие Защитники Вратари	Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках,	Выполнять акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастических брусьях,	Подготовка к учебно-тренировочным занятиям. Планирование учебно-тренировочных занятий. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	Подготовка к учебно-тренировочным занятиям. Планирование учебно-тренировочных занятий. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.
—	лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах	висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты,	Выполнять акробатические упражнения и комбинации, упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастических брусьях, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места,	Спортивная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организующие команды и приемы, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения и комбинации, упражнения на гимнастической перекладине (юноши), упражнения на гимнастических брусьях, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы,

	<p>с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них, освоить технику бега с высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3x10 м,</p>	<p>координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег,</p>	<p>с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты,</p>	<p>выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты,</p>
<p>—</p>	<p>беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. С учетом нормативов: бег</p>	<p>метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники</p>	<p>координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег, метать предмет на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы,</p>	<p>координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег, метать предмет на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы,</p>

	на 20 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
—	—	<p>Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>С учетом нормативов: бег на 30 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 1000 м.</p>	<p>Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>бег на 30 м; пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, исходное положение – ноги на ширине плеч; сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой, вес штанги равен весу тела</p>	<p>Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.</p> <p>Бег на 30 м; Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу исходное положение – ноги на ширине плеч; сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела</p>

			обучающегося; бег на 400 м; бег на 3000 м.	обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м.
--	--	--	--	--

Таблица 34 – Программный материал для учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Нападающие Защитники	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении;	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении, быстроты простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому. Проверке технической подготовленности полевых игроков: бег на коньках скрестным шагом, смена направления движения на	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и мощности, специальных силовых способностей полевых игроков, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении, быстроте простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому, общей (аэробной) выносливости. Проверке технической подготовленности полевых игроков: бег на коньках скрестным шагом, смена	Упражнения на развитие абсолютной (максимальной) силы мышц, скоростно-силовых способностей и мощности, специальных силовых способностей полевых игроков, быстроты простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому. Специальных скоростных способностей полевых игроков: скоростной выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости и мощности, общей (аэробной) выносливости, специальной выносливости полевых игроков. Специальных координационных способностей и технической подготовленности полевых игроков:

		коньках, исполнения виражей	направления движения на	
—	—	на коньках, переходов с бега на коньках лицом вперед на бег спиной впеёд и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.	коньках, исполнения виражей на коньках лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.	бег на коньках скрестным шагом, смена направления движения на коньках, исполнения виражей на коньках, переходов с бега на коньках лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.
Вратари	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие быстроты реакции вратаря, активной гибкости, пассивной гибкости, быстроты реакции вратаря. Контроль техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие быстроты реакции вратаря, скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях вратарей, специальных координационных способностей вратарей в их комплексном проявлении. Контроль техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие специальных скоростных способностей вратарей, быстроты реакции вратаря, скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях вратарей, специальной выносливости вратарей, специальных координационных способностей вратарей в их комплексном проявлении

Таблица 35 – Программный материал по технической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Нападающие Защитники	Техника владения коньками: бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки. Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание.	Техника владения коньками: бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки. Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.	Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.	Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.
Вратари	Техника владения коньками: бег, повороты, торможение, выпады. Техника владения клюшкой и шайбой: броски, передачи, остановка шайбы, выбивание шайбы, ведение шайбы. Техника ловли шайбы: ловушкой, блином, туловищем. Техника отбивания шайбы: клюшкой, блином, щитками, ногами. Прижимания и накрывание шайб: туловищем, ловушкой.			

Таблица 36 – Программный материал по тактической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	2	3	4	5
Нападающие	Элементы индивидуальных тактических	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении.	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия:	Групповые тактические действия: атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака.

	действий в обороне и нападении.	Групповые тактические действия: атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака.	атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве. Стратегия и различные системы игры.
Защитники		Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор.	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве. Стратегия и различные системы игры.
Вратари		Индивидуальные тактические действия в обороне. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 37 – Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включая темы по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 300/360	–
	Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации	≈ 1 * 45	сентябрь
	Личная гигиена хоккеиста	≈ 1 * 45	ноябрь
	Места занятий, инвентарь	≈ 1 * 45	декабрь
	Закаливание организма	≈ 1 * 45	февраль
	Физическая культура и спорт	≈ 1 * 45	март

	Хоккей в Российской Федерации сегодня	≈ 1 * 45	апрель
	Влияние физических качеств на организм обучающегося	≈ 1 * 45	май
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 1140/1500	–
	Физическая культура и спорт	≈ 3 * 45	август
	Влияние физических качеств на организм обучающегося	≈ 3 * 45	сентябрь
	Личная гигиена хоккеиста	≈ 3 * 45	октябрь
	Врачебный контроль и самоконтроль	≈ 3 * 45	ноябрь
	Предупреждение травм, оказание первой помощи	≈ 3 * 45	декабрь
	Физические качества хоккеиста	≈ 3 * 45	январь
	Основы ориентации по амплуа	≈ 3 * 45	февраль
	Места занятий, оборудование и инвентарь	≈ 3 * 45	март
	Правила вида спорта	≈ 3 * 45	апрель
	Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее	≈ 3 * 45	май
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3120
Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны		≈ 5 * 45	август
Опорно-двигательный аппарат и движения		≈ 5 * 45	август
Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности		≈ 5 * 45	сентябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства	Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов	≈ 5 * 45	сентябрь
	Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе учебно-тренировочного занятия	≈ 5 * 45	октябрь
	Питание хоккеиста	≈ 5 * 45	ноябрь
	Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом	≈ 5 * 45	ноябрь
	Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов	≈ 5 * 45	декабрь
	Система отбора для занятий хоккеем	≈ 5 * 45	январь
	Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов	≈ 5 * 45	февраль
	Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов	≈ 5 * 45	март

	Система спортивных соревнований	≈ 5 * 45	апрель
	Комплексный контроль в подготовке хоккеистов	≈ 5 * 45	апрель
	Планирование учебно-тренировочного занятия	≈ 5 * 45	май
	Психологическая подготовка	≈ 5 * 45	май
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3720	–
	Сведения о строении и функциях организма человека	≈ 4 * 45	июль
	Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений	≈ 4 * 45	июль
	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	≈ 4 * 45	июль
	Закаливание, режим питания хоккеиста	≈ 4 * 45	август
Этап высшего спортивного мастерства	Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов	≈ 4 * 45	август
	Система отбора для занятий хоккеем	≈ 4 * 45	сентябрь
	Групповая и командная тактика хоккея	≈ 4 * 45	сентябрь
	Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея	≈ 4 * 45	октябрь
	Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее	≈ 4 * 45	октябрь
	Спортивная тренировка как многолетний процесс	≈ 4 * 45	ноябрь
	Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации	≈ 4 * 45	ноябрь
	Внетренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов	≈ 4 * 45	декабрь
	Азы знаний из биологии спорта	≈ 4 * 45	декабрь
	Аминокислотная и протеиновая нагрузка	≈ 4 * 45	январь
	Адаптогены растительного и животного происхождения	≈ 4 * 45	январь
	Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	≈ 4 * 45	февраль
	Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	февраль
	Основы современной методики развития общей силы в процессе	≈ 4 * 45	март

	учебно-тренировочного занятия		
Этап высшего спортивного мастерства	Выносливость и методика ее совершенствования	≈ 4 * 45	март
	Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	≈ 4 * 45	апрель
	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и спортивных соревнований в хоккее	≈ 4 * 45	апрель
	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	май
	Основы управления в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	май
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», и спортивных дисциплин: «интерактивный хоккей», «хоккей 2х2, 3х3, 4х4».

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»: «интерактивный хоккей», «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» учитываются Организационными, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Для включения в заявку команды и участия в соревнованиях спортивного сезона (с 1 июня по 31 мая) хоккеист должен достичь установленного возраста в календарный год начала спортивного сезона.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. 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».

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами вида спорта «хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188, с учетом официальной книги правил Международной федерацией хоккея на льду (ИИХФ).

Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой.

Официальные размеры игровой площадки должны составлять 60 м в длину и от 25 до 30 м в ширину. Углы должны быть закруглены по дуге окружности радиусом от 7,0 м до 8,5 м. Все отклонения от данных размеров для любых соревнований требуют утверждения организатором соревнований.

Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания.

Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм).

В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15–20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30–45 секунд. Выполнение технико-тактических действий осуществляется на высокой скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью по контролю шайбы.

Все спортивные соревнования по хоккею в Российской Федерации объединены Федерацией хоккея России в единую систему, в которую входят спортивные соревнования по хоккею, включенные в единый календарный план (далее – ЕКП), физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов и иные соревнования.

Характер соревнований:

Соревнования по виду спорта «хоккей» могут проводиться на открытом воздухе и в закрытых помещениях (ледовые арены, спортивные комплексы, катки и т. д.).

В программу спортивных соревнований могут входить все спортивные дисциплины вида спорта «хоккей». По характеру соревнования в спортивных дисциплинах «хоккей» и «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» подразделяются на командные.

По характеру соревнования в спортивной дисциплине «интерактивный хоккей» подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют победителей и призеров только в командной борьбе, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное и командное первенство.

Значения соревнований:

По значениям соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком.

Первенства проводятся среди лиц с ограничением верхней границы возраста для определения первого и последующих мест.

Чемпионаты проводятся среди лиц без ограничения верхней границы возраста, определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона.

Виды соревнований:

Основные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», где происходит распределение мест.

Квалификационные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» проводятся с целью отбора на основные соревнования.

Отборочные (контрольные) – соревнования проводятся с целью отбора хоккеистов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Заочные – соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков.

Матчевые встречи – соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей

Соревнования проводятся в спортивных включенных во Всероссийский реестр видов спорта: (1) «хоккей»; (2) «хоккей 2х2, 3х3, 4х4»; (3) «интерактивный хоккей». Соревнования по спортивным дисциплинам «хоккей», «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» и «интерактивный хоккей» могут проводиться по нижеперечисленным системам: (1) кубковая система; (2) круговая система; (3) комбинированная система; (3) кустовая система; (4) швейцарская система.

Круговая система

При круговой системе все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей. Результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем.

Комбинированная система

Комбинированная система состоит из двух систем – круговой и кубковой. В этом случае первая часть соревнования проводится по круговой системе, а вторая по кубковой.

Кустовая система

Кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов). Количество этапов определяется организатором соревнования в зависимости от количества участвующих команд и географического положения команд. По итогам проведения этапов определяются победитель и призеры соревнований.

Швейцарская система

Швейцарская система представляет собой систему, состоящую из нескольких туров (количество определяется Положением (Регламентом) о соревновании, исходя

из количества участников), при которой команды проводят игры против других команд со схожими турнирными показателями (победы-поражения). По результатам соответствующего тура команды получают нового соперника на следующий тур со схожими турнирными показателями (победы-поражения). В первом туре групповой стадии, проводимой по швейцарской системе, команды делятся на пары случайным образом посредством жеребьевки. В последующих турах соперники определяются в случайном порядке среди участников со схожими турнирными показателями (победы-поражения).

По решению организатора в заявку команды на соревнования могут быть включены хоккеисты младшего возраста, при представлении нотариально заверенного согласия родителей (иных законных представителей) хоккеиста на его участие в спортивных соревнованиях старшего возраста таблица 37.

Таблица 38 – Возрастные группы участников соревнований

№ п.п.	Статус спортивных соревнований	Участники, возрастные группы	Возраст, лет*	Международные соревнования
1	2	3	4	5
1	Чемпионат России	Мужчины, женщины	17 и старше	WC
2	Первенство России	Юниоры до 21 года**	16, 17, 18, 19, 20	U20
3		Юниоры до 18 лет	17***	U18
4		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	U18
5		Юноши до 17 лет	16***	–
6	Другие всероссийские спортивные соревнования	Мужчины, женщины	17 и старше	–
7		Юниоры до 21 года	17, 18, 19, 20	–
8		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	–
9		Юноши, девушки до 16 лет	15***	YOG
10		Юноши, девушки до 15 лет	14***	–
11	Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Юниоры, юниорки до 26 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	WU
12	Другие всероссийские физкультурные мероприятия	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	–
13		Юниоры до 18 лет	17***	–
14		Юноши, девушки до 17 лет	16***	–
15		Юноши, девушки до 16 лет	15***	–
16		Юноши, девушки до 15 лет	14***	–
17		Мальчики, девочки до 14 лет	13***	–
18		Мальчики, девочки до 13 лет	12***	–
19		Мальчики, девочки до 12 лет	11***	–
20		Мальчики, девочки до 11 лет	10***	–
21		Межрегиональные, региональные и муниципальные	Юниоры до 18 лет	17***
22	Юноши, девушки до 17 лет		16***	–
23	Юноши, девушки до 16 лет		15***	–

24	спортивные соревнования	Юноши, девушки до 15 лет	14***	–
25		Мальчики, девочки до 14 лет	13***	–
26		Мальчики, девочки до 13 лет	12***	–
27		Мальчики, девочки до 12 лет	11***	–

Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, которые предоставляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных средств, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

При проведении соревнований в спортивной дисциплине «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» на игровых площадках меньшего размера, схема расположения линий, точек и кругов вбрасывания должна быть пропорционально изменена относительно длины площадки. Официальные размеры игровой площадки составляют от 22,86 до 60 м в длину и от 12 до 30 м в ширину. Допускается изменение размера радиуса углов игровой площадки. Углы должны быть закруглены по дуге окружности радиусом минимум 3,0 м. Если Положением (Регламентом) о соревновании предусмотрено проведение матчей без применения правила «вне игры», то нанесение синих линий и точек вбрасывания, расположенных рядом с синими линиями, необязательно.

Спортивная дисциплина вида спорта «хоккей», представляющая собой соревнования между двумя спортсменами по основным принципам и правилам вида спорта «хоккей», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств. Все соревнования по хоккею в спортивной дисциплине «интерактивный хоккей» на территории Российской Федерации должны проводиться в соответствии с правилами спортивной дисциплины, утвержденными Приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Игровой процесс с точки зрения спортсмена, а именно: имитация хоккея, создаваемая симулятором хоккея с адаптацией основных принципов и правил вида спорта «хоккей» и с сохранением всех пропорций в размерах игровой площадки, виртуальных хоккеистов, оборудования (относительно друг друга).

В соревнованиях по спортивной дисциплине «интерактивный хоккей» могут применяться две системы определения результатов, личная и командная.

Внутриигровая механика симулятора хоккея должна соответствовать основным принципам и правилам вида спорта «хоккей» и предусматривать возможность использования спортсменом технических действий с шайбой (пас, бросок и другое.) и без шайбы (отбор, силовой прием и другое.), а также элементов хоккейной тактики (игровых схем, тактических действий и так далее.), используемых при игре в хоккей. Количество таких технико-тактических действий

должно обеспечивать максимально реалистичную имитацию игры по правилам вида спорта «хоккей».

Симулятором хоккея должна быть предусмотрена фиксация нарушений по правилам вида спорта «хоккей», а также применение санкций за их совершение (штрафные броски, штрафное время и др.). Внутриигровая механика симулятора хоккея должна соответствовать законам физики.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы указываются для реализуемых этапов спортивной подготовки с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП, включая сведения о материально-технической базе и (или) объектов инфраструктуры, оборудования и спортивного инвентаря, спортивной экипировки.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): (1) наличие хоккейной площадки; (2) наличие игрового зала; (3) наличие тренажерного зала; (4) наличие раздевалок, душевых; (5) наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица 39;
- обеспечение спортивной экипировкой таблица 40, 41;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 39 – Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

Таблица 40 – Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

Таблица 41 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2	Клюшка для игрока	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

	(защитника, нападающего)											
3	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1	1	
4	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	4	1	
5	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
6	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
7	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
8	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
9	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	–	1	
10	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	1	
11	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	1	2	1	
12	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
13	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
14	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
15	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1	
16	Перчатка для	штук	на	–	–	1	1	1	1	1	1	

	вратаря (ловушка)		обучающегося								
17	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
18	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
19	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
20	Свитер хоккейны	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1
21	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	2
22	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
23	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	2	1	2	1	1
24	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
25	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
26	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
27	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с пунктом 5 статьи 37.1 Федерального закона № 329-ФЗ, отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.

6.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указывается с учётом подпункта 13.2 ФССП):

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного

тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов;

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом № 952н, Приказом № 362н, Приказом № 192н, Приказом № 237н или Приказ № 916н.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации предполагает: удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие работников, обеспечение соответствия их квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды реализуется на основе дополнительного профессионального образования; совершенствование уровня профессионального мастерства и формирование новых компетенций; повышение эффективности и качества профессиональной деятельности; повышение заинтересованности в результатах профессиональной деятельности.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы: присвоение квалификационных категорий, направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности – проводится один раз каждые три года; присвоение национальных категорий, направленных на определение важнейших для хоккея критериев эффективности тренеров и обеспечения подготовки спортивного кадрового резерва высокого профессионального уровня – проводится каждые четыре года; дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) – рекомендуется проводить один раз в четыре года; использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах; внедрение современных методик подготовки спортсменов по виду спорта «хоккей» в практику тренировочного процесса; прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте один раз в год; самообразование на основе работы с научными изданиями и специальной литературой.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Организация при составлении Программы включает в данный раздел, информационно-методические источники, необходимые для профессиональной деятельности.