МБУ ДО СШОР
Подписано цифровой подписью: МБУ ДО СШОР
DN: cn=МБУ ДО СШОР, email=shor.murom@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.09.09 11:19:25 +03'00'

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ АДМИНИСТРАЦИИ ОКРУГА МУРОМ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва имени А.А. Прокуророва»
(МБУ ДО СШОР)

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБУ ДО СШОР
Протокол от «07» сентября 2026 г. № 4

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБУ ДО СШОР
от «09» сентября 2026 г. № 70-о/д

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

(Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 26.09.2025г. № 782)

Возраст обучающихся: 8-21 лет
Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Муром, 2026 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»	6
2.2. 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	6
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	11
2.6. Календарный план воспитательной работы	14
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	19
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III. Система контроля	23
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы применительно к этапам подготовки	23
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	25
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	42
4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по хоккею	46
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей»	48

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	49
6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	50
6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы	51
Приложения 1-7	54-64

I. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 26.09.2025г. № 782 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «хоккей» – 003 000 6 6 1 1Я

Дисциплины	Номер-код
Хоккей	003 001 4 6 1 1 Я

Программа разработана с учетом организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», разработанных ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», Общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России», примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Минспорта России 16.07.2026 №617, а также следующих нормативных правовых актов:

Федерального закона от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федерального закона от 04.12.2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации (с изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства спорта России от 30.10.2015г. №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа Министерства спорта России от 03.08.2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Приказа Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н «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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация программы направлена на физическое воспитание физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее – НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТГ);

3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

1.2. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий хоккеем; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд округа Муром, Владимирской области по хоккею.

Программа предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья;
- подготовка резерва сборных команд округа Муром и Владимирской области;
- теоретическая подготовка спортсменов;
- воспитание волевых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых хоккеистов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Краткая характеристика вида спорта «хоккей»

Хоккей – это олимпийский вид спорта. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системной ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное высотой.

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-тактической работы на максимально возможной скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложнокоординационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта.

Хоккей – контактный вид спорта, имеющий определенные требования к экипировке спортсмена. Правильно подобранная экипировка позволяет спортсмену чувствовать себя уверенно на льду и максимально сосредоточиться на игры, минимизируя риск получения травм.

2.2. 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

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2.

Таблица 2

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	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10-20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	15	6-12

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШОР:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «хоккей».

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки**.** Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем программы

Этап подготовки и годы спортивной подготовки	Кол-во часов в неделю	Общее количество часов в год
ГНП 1	4,5	234
ГНП 2	6	312
ГНП 3	8	416
УТГ 1	12	624
УТГ 2	14	728
УТГ 3	16	832
УТГ 4	16	832
УТГ 5	18	936
ГСС	20	1040

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- работа по индивидуальным планам.

1. Учебно-тренировочные занятия:

Учебно-тренировочные занятия поводятся со сформированной учебно-тренировочной группой.

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

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	-	21

	спортивным соревнованиям			
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России.	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия.				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2х раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. Спортивные соревнования:

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по хоккею осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Минспорта РФ, календарным планом Владимирской области, календарным

планом округа Муром, календарным планом СШОР и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	3	3
Основные	-	-	1	1	1
Матчи	-	-	30	36	60

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с правилами вида спорта «хоккей», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их

освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Годовой учебно-тренировочный план на этапах спортивной подготовки заполняется Организаций в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в таблице 6.

Таблица 6

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

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-23	10-11	9-10	7-9
Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-10	10-11	9-11	11-12
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	15-16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31

Календарный учебно-тренировочный план составляется на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, теоретическую подготовку, инструкторскую и судейскую практику.

Таблица 7

Годовой тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (углубленной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	8	12	14	16	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		14-28	14-28	14-28	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	6-12
1.	Общая физическая подготовка	55	56	88	68	80	82	82	93	92
2.	Специальная физическая подготовка	14	30	33	68	80	87	87	101	122
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	95	112	128	128	144	160
4.	Техническая подготовка	78	87	114	98	110	98	98	112	100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	48	60	107	127	153	153	166	232
6.	Инструкторская практика, судейская практика	-	-	-	-	-	26	26	29	32
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль	57	91	121	188	219	258	258	291	302
	Всего часов	234	312	416	624	728	832	832	936	1040

Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:
- перспективного, с учетом олимпийского цикла;
- ежегодного – составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;
- ежеквартального – планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа тренера-преподавателя начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

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

2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение года
		- 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).	
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 защитена 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 спортас 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
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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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.

На основании этого, Учреждением составляется План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 9).

Таблица 9

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Права и обязанностиспортсменов, принцип строгой ответственности. (викторина, семинар, беседа и др.)».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/

Онлайн обучение «Ценности спорта»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/2 Основной поток - январь
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»; • «Виды нарушений антидопинговых правил» • «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»; • «Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ» • «Права иобязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Семинары и малогрупповые лекции на темы: • «Виды нарушений антидопинговых правил»; • «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»; • «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»; • «Допинг-контроль»; • «Система АДАМС».	в течение учебно-тренировочного года по плану	Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://rusada.ru/athletes/
Онлайн обучение «Антидопинг»	в течение учебно-тренировочного года	Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/course/1 Основной поток - январь
Участие в муниципальных и региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	по приглашению организаторов

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.

2. Информирование обучающихся о запрещённых веществах, субстанциях и методах.

3. Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу).

4. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля, антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения

5. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья.

6. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков и молодёжи.

7. Беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера-преподавателя под подпись обучающегося. Для спортсменов, участвующих в соревнованиях обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса хоккеистов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе в хоккее.

План инструкторской и судейской практики приведен в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Инструкторская практика**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятий с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья».
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Инструкторская практика**		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные задачи
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных

			спортивных мероприятий, уметь составлять положение о проведении спортивного соревнования. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

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

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей». Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменов в Учреждении осуществляет МЦЛФКиСМ, согласно договору о сотрудничестве, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине.

Обучающиеся СШОР проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год, согласно утвержденному графику МЦЛФКиСМ. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев

	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно- гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности; применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или активизирующее воздействие;

- использование в учебно-тренировочном процессе музыкального сопровождения способствующее бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, или же воздействует успокаивающе.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления в качестве рекомендательного характера, в случае если они назначены врачом (им же и постоянно контролируются), относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы применительно к этапам подготовки

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- 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;
- укрепить здоровье.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

– формирование устойчивого интереса к занятиям хоккеем*;*

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года;

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

3.1.3. 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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения обучающимися Программы, основными формами которого являются: соревнования; сдача обучающимися контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП); медицинское обследование. Показателями освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются: выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП).

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся может по решению педагогического совета продолжить спортивную подготовку.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в таблицах для спортсменов, специализирующихся в хоккее. Приложения №1, №2, №3.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

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

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

Таблица 12

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции	-	-	-
	8		-	-	-
	9		-	-	-
Август	10		-	-	-
	11		Базовые технические навыки;	-	-
	12			-	-
	13			-	-
Сентябрь	14	Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции		-	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных действий, бросков и передач, поиск лучшей позиции, подкат и опека, резкие изменения направления движений в игре
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков;	-	
	16			-	
	17			-	
	18		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы;	-	
Октябрь	19		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	20		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами;	-	
	21		Скольжение на ребрах лезвий	-	
	22			-	

			коньков; Повороты и переходы; Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед;		
Ноябрь	23	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции	Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки;	-	
	24			-	
	25			-	
	26			-	
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Старты лицом и спиной вперед; Торможения и остановки; Бег спиной вперед;	-	
	28			-	
	29		Бег скользящими шагами; Торможения и остановки; Бег спиной вперед; Повороты и переходы;	-	
	30			-	
	31			-	
Январь	32			-	
	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции;	Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	34		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой на месте (без движения); Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка	-	
	35			-	
Февраль	36			-	
	37			-	
	38			-	
	39		Повороты и переходы; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Обводка;	-	
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении;	-	
	41			-	
	42			-	

			Обводка; Техника приёма, остановки и передачи шайбы на месте		
	43		Обводка; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;	-	
	44			-	
Апрель	45	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции		-	
	46		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски; Преследования и отбор шайбы; Индивидуальная тактика;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений	
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика;		
	52		Преследования и отбор шайбы Индивидуальная тактика.		

2) Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа начальной подготовки:

Таблица 13

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Игровая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация,			
	8				
	9				Игра на ограниченном участке поля и на все поле:
Август	10		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий		
	11				
	12				

	13	равновесие; Сложная моторика; Быстрота простой двигательной реакции;	коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;		применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа
Сентябрь	14				
	15		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед		
	16	Статически-активная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота простой двигательной реакции	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		
	21				
	22				
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота сложной двигательной реакции;			
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег		
	28				
	29				

	30		спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;		
	31				
Январь	32				
	33	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей			
	34				
	35				
Февраль	36		Бег спиной вперед Техника владения клюшкой и шайбой в движении Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении Обводка		
	37				
	38			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Индивидуальная тактика в обороне, дистанция;	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., индивидуально
	39				
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;		
	41	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Базовые двигательные навыки; Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость; Быстрота – комплексное			
	42				
	43				
	44				

		развитие скоростных способностей	Индивидуальная тактика;	Выходы из своей зоны; Зонная оборона.	й тактики в обороне, удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны
Апрель	45		Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне;		
	46				
	47				
	48				
Май	49		Обводка, Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.		
	50				
	51				
	52				

3) Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа начальной подготовки:

Таблица 14

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Физическая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5				
	6				
	7	Статически-пассивная гибкость; Статически-активная гибкость; Координация, равновесие; Сложная моторика;			
	8				
	9				
Август	10		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег		
	11				
	12				
	13				

			скользящими шагами; Повороты и переходы		
Сентябрь	14	Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;			Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение освоенных технических навыков в игре; Освоение технических навыков и элементов согласно игровому амплуа;
	15				
	16		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	17				
	18				
Октябрь	19		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте;		
	20		Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты;		

			Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении;		
	21		Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении		
	22				
Ноябрь	23	Статически-активная гибкость; Статически-пассивная гибкость; Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика			
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27		Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка;		
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33	Статически-активная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика;			
	34				
	35				
Февраль	36		Бег спиной вперед; Техника владения		
	37				

	38		клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары;	Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне.
	39				
Март	40		Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы на месте; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Обводка; Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика;		
	41				
	42	Статически-пассивная гибкость; Динамическая гибкость (кинетическая); Координация, равновесие; Меткость; Сложная моторика			
	43				
	44				
Апрель	45		Преследования и отбор шайбы; Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне		
	46				
	47				
	48		Броски и удары; Индивидуальная тактика; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Вбрасывания.		
Май	49				
	50				
	51				
	52				

4) Распределение программного материала по видам подготовки первого года этапа спортивной специализации:

Таблица 15

ес яще де	Виды подготовки

		Физическая	Техническая	Тактическая	Физическая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Сложная моторика;			
	6				
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении		
	8				
	9				
Август	10	Координация, равновесие; Сложная моторика; Меткость.			
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания.
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				

	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

5) Распределение программного материала по видам подготовки второго года этапа спортивной специализации:

Таблица 16

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

	37			Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах	зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

6) Распределение программного материала по видам подготовки третьего года этапа спортивной специализации:

Таблица 17

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Физическая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;			
	6				
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема,		
	8				
	9				
Август	10				
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14			Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота сложной			
	24				
	25				

	26	двигательной реакции; Общая выносливость	остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении;	движений; Ситуации: 1 в 1, 2в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33	Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость			
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.			
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

7) Распределение программного материала по видам подготовки четвертого года этапа спортивной специализации:

Таблица 18

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Физическая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Общая выносливость;			
	6				
	7		Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы;		
	8				
	9				
Август	10				
	11				
	12				
	13				
нт яб	14			Обманные	Игра на

	15		Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.	движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах.	ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23	Координация, равновесие; Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;			
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33	Координация, равновесие; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость;			
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42	Координация, равновесие; Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.			
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

8) Распределение программного материала по видам подготовки пятого года этапа спортивной специализации:

Таблица 19

Месяцы	Недели	Виды подготовки			
		Физическая	Техническая	Тактическая	Физическая
1	2	3	4	5	6
Июнь	1	Восстановительные мероприятия			
	2				
	3				
	4				
Июль	5	Быстрота простой двигательной реакции;			
	6				
	7				

	8	Быстрота сложной двигательной реакции; Общая выносливость;	Базовые технические навыки; Скольжение на ребрах лезвий коньков; Старты; Торможения и остановки; Бег скользящими шагами; Повороты и переходы; Бег спиной вперед; Техника владения клюшкой и шайбой на месте; Техника владения клюшкой и шайбой в движении; Техника приема, остановки и передачи шайбы в движении; Броски и удары; Индивидуальная тактика (финты и обманные действия); Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика в нападении.		
	9				
Август	10				
	11				
	12				
	13				
Сентябрь	14	Быстрота простой двигательной реакции; Быстрота сложной двигательной реакции; Быстрота – комплексное развитие скоростных способностей; Общая выносливость.		Обманные движения телом; Обманные броски и передачи; Поиск лучшей позиции; Подкат и опека; Резкие изменения направления движений; Ситуации: 1 в 1, 2 в 1; Выходы из своей зоны; Зонная оборона; Индивидуальная тактика в обороне; Групповая тактика нападения; Групповая тактика в обороне; Вбрасывания; Игры в неравных составах	Игра на ограниченном участке поля и на все поле: применение обманных движений телом, обманных бросков и передач, поиска лучшей позиции, подката и опеки; резких изменений направления движений, ситуаций: 1 в 1, 2 в 1 и т.д., удержания дистанции, выходов из своей зоны, зонной обороны, групповой и индивидуальной тактик в нападении и обороне, навыков вбрасывания, игры в неравных составах.
	15				
	16				
	17				
	18				
Октябрь	19				
	20				
	21				
	22				
Ноябрь	23				
	24				
	25				
	26				
Декабрь	27				
	28				
	29				
	30				
	31				
Январь	32				
	33				
	34				
	35				
Февраль	36				
	37				
	38				
	39				
Март	40				
	41				
	42				
	43				
	44				
Апрель	45				
	46				
	47				
	48				
Май	49				
	50				
	51				
	52				

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	**Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).**
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый учебно- тренировочный этап на основании Программы. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов.

4.3. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по хоккею

1. Общие требования техники безопасности.

1.1. К занятиям хоккеем допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные по состоянию здоровья к этому виду занятий, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий хоккеем занимающиеся обязаны соблюдать правила поведения на льду, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.Во время занятий на занимающихся возможно воздействие следующих опасных и вредных производственных факторов, способствующих возникновению травм:

- неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий (некачественное состояние льда, оборудования, инвентаря, обуви, одежды);
- неблагоприятные метеоусловия (температура воздуха ниже 20 градусов Цельсия);
- неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочного занятия и соревнований;
- резкое увеличение объемов, интенсивности и сложности физических нагрузок, нарушение принципов постепенности, преемственности;
- недостаточный уровень технико-тактической подготовки занимающихся (слабая техника катания на коньках, несоответствие объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, несоответствие нагрузки возрасту подготовленности занимающегося);
- неправильное выполнение подводящих, общеукрепляющих и спортивно-вспомогательных упражнений;
- умышленное применение запрещенных приемов, грубая, некорректная игра;
- низкий уровень общефизической подготовки обучающихся;
- отсутствие соответствующего психоэмоционального настроя на занятия и соревнования;
- неблагополучный психологический климат в команде;
- отсутствие самостраховки при падениях на колени, ударов клюшками, ушибов о борт площадок, ударов шайбой, при столкновении игроков;
- нарушение правил врачебного контроля (допуск к занятиям без разрешения врача новичков, а также слишком раннее возобновление занятий после перенесенных заболеваний и травм или длительного перерыва в занятиях, грубое нарушение режима и здорового образа жизни);

-сильное утомление в конце занятий.

1.4.Возможные травмы:

- повреждения менисков, крестообразных и боковых мышц коленного сустава; - комбинированные повреждения капсульно-связочного аппарата;

- ушибы (во время единоборства, преимущественно у борта);

-переломы ключицы, предплечья, лодыжек, вывихи в локтевом и акромиальноключичном суставах (в момент падения и ударов о борт);

-растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата;

-сотрясения головного мозга;

- переломы костей носа, нижней челюсти.

2. Требования техники безопасности перед началом занятий.

2.1. Перед началом занятий ответственным лицам необходимо проверить состояние и готовность льда и площадки, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на льду. Искусственное ледяное покрытие должно иметь толщину льда не менее 15 см.

2.2. Всем полевым игрокам надеть на голову защитный шлем с металлическим решетчатым «забралом» (после 18-летнего возраста разрешается пластиковый прозрачный «визор»), на шею – специальный щиток (ошейник), защищающий горло, нагрудник для защиты груди и области надплечий, специальные трусы с широким поясом и прокладками для защиты таза и передней поверхности бедер. Под трусы одеть «раковины», на переднюю поверхность голеней и коленных суставов – щитки, на локти – налокотники. Надеть ботинки с высоким задником и толстым носком и проверить прочность шнуровки. На руках должны быть кожаные перчатки со специальной прокладкой

2.3. Особенно хорошо должен быть защищен вратарь, который имеет, в основном, те же защитные приспособления, что и полевые игроки, только шлем должен иметь полную лицевую маску с вратарской защитой лица и головы, защита шеи вратаря должна быть разработана с вратарской маской и давать дополнительную защиту вокруг горла. Специальный нагрудник, широкие щитки и другие конфигурации должны отличаться особой прочностью. На ногах вратаря должны быть специальные ботинки с коньками.

3.Требования техники безопасности во время занятий

3.1. Все занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2.Неоходимо обязательно провести комплексную разминку на подготовку опорно-двигательного аппарата и других систем, специальную разминку на льду.

3.3.Во время игры на открытых площадках следует принять меры для предупреждения обморожения.

3.4.На спортсооружениях должен быть медпункт с медицинским персоналом для оказания необходимой первой помощи.

3.5. Постоянно использовать приемы самостраховки при разучивании специальных упражнений: подводящих и спортивно-вспомогательных – при падениях, столкновениях, ударами клюшкой, летящей шайбой.

3.6. Строго соблюдать правила игры, этику поведения, не допуская грубых приемов и неуважения к противнику. Необходима четкая и объективная организация судейства.

4.Требования техники безопасности после окончания занятий

4.1.Провести заключительную гимнастику (спокойное катание, упражнения на расслабление).

4.2.Организованно уйти с площадки.

4.3.Снять спортивную одежду и сложить в индивидуальные сумки или шкафы. Влажную одежду обязательно повесить для просушки.

4.4.Принять душ, одеться, просушить волосы.

5.Требования техники безопасности в аварийных ситуациях

5.1. Немедленно устранить все неисправности и повреждения спортивного инвентаря и оборудования, возникшие во время занятий.

5.2. При получении травмы, немедленно оказать ему первую помощь. Соблюдать инструкцию по оказанию первой помощи. Сообщить о случившемся администрации и родителям. При необходимости, вызвать «Скорую помощь» и доставить в лечебное учреждение.

5.3. В раздевалках должна быть аптечка, укомплектованная медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи.

5.4. При возникновении пожара и ЧС различного рода, немедленно эвакуировать занимающихся в безопасное место. Сообщить о возникшей ситуации по тел. 01, 112 и руководителю учреждения.

Обучающийся не допускается к учебно-тренировочному процессу или соревнованиям при несоблюдении техники безопасности.

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

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам по виду 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.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том

числе годового учебно-тренировочного плана, а также при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

5.4. 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.

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

- на учебно-тренировочном этапе свыше 2-х лет наличие 1, 2, 3 юношеских спортивных разрядов, 3 спортивного разряда;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 спортивного разряда;

5.6. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта хоккей определяется организацией самостоятельно.

5.5. 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 дисциплинам вида спорта «хоккей».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615).

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.

В МБУ ДО СШОР в реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по хоккею участвуют 2 тренера-преподавателя. Из них 2 человека имеют высшую квалификационную категорию тренера-преподавателя.

6.2.3. Непрерывность профессионального развития педагогических кадров.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивает рост профессиональной компетентности, соответствующей современным требованиям.

Одним из способов реализации непрерывного образования тренеров-преподавателей являются курсы повышения квалификации. Согласно Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» тренер-преподаватель, осуществляющий руководство прохождением лицами спортивной подготовки обязан не реже одного раза в четыре года проходить повышение квалификации (ст. 34.3 закона).

6.2. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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 Минздрава России от 19.05.2026 №484н «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»;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 4, № 5), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимым для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 6), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации по согласованию с учредителем;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Предусмотрено медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля.

6.3. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной Программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-методической средой, включающей:

– комплекс информационных ресурсов;

– совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, материально-техническом обеспечении и др.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденный приказом Минспорта России № 782 от 26.09.2025г.

2. Лях, В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. – М.: Спорт, 2019. — 128 с. Теория и методика спортивной тренировки в хоккее
3. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей. Энциклопедия юного хоккеиста / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин.. М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.
4. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М.: Физкультура и спорт, 1982. – 271 с.
5. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов: учебник для тренеров / Л. В. Михно [и др.]; под ред. Л. В. Михно. – СПб.: [б. и.], 2017. — 616 с.
6. Примерный учебный план тренировочных занятий на льду. Возрастная группа «8 и младше» [Электронный ресурс] // Федерация хоккея России. — URL: https://fhr. ru/hockey-of-russia/docs.
7. Филатов, В. В. Содержание и организация тренировочного процесса юных хоккеистов 7-10 лет в группах начальной подготовки: учебное пособие / В. В. Филатов. — СПб.: [б. и.], 2014. — 145 с.
8. Учимся играть в хоккей. Практическое руководство для тренеров. Программа ИИХФ: методическое пособие / под. ред.: Ю. В. Королева; пер. Л. А. Зарахович. – М.: Человек, 2012. — 348 с.
9. Ходкевич, В. А. Подвижные игры при подготовке юных вратарей в хоккее с мячом: учебно-методическое пособие / В. А. Ходкевич. — Хабаровск: ДВГАФК, 2013. – 96 с.
10. Руководство по медико-биологическому сопровождению подготовки в детско-юношеском хоккее / И. В. Левшин [и др.]. – М.: Спорт, 2016. – 153 с.
11. Физиология спорта: медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов: учебное пособие / Л. В. Михно [и др.]. – 2-е изд., испр. и доп. — М. : Спорт, 2016. — 169 с.
12. Проблемы борьбы с допингом в спорте: монография / А. Н. Песков, О. А. Брусникина; ред. и вступ. слово С. В. Алексеева. — М.: Проспект, 2016. — 129 с.
13. Малкин, В. Спорт — это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. — М. : Спорт, 2015. — 177 с.
14. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена: научная монография / А. Н. Веракса [и др.]. — М. : Спорт, 2016. — 209 с.
15. Тунис, М. Психология вратаря / М. Тунис. — М.: Человек, 2010. — 129
16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.
17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2019г. № 1134 «Об утверждении перечня спортивно-технологического оборудования для совершенствования спортивной подготовки по хоккею, перечня спортивно-технологического оборудования для создания малых спортивных площадок, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации физкультурно-

оздоровительных комплексов открытого типа и (или) физкультурно-оздоровительных комплексов для центров развития внешкольного спорта, перечня спортивно-технологического оборудования для создания или модернизации футбольных полей с искусственным покрытием».

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализацииПрограммы:

1. Официальный Интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации(http://www.minsport.gov.ru/)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/
4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Владимирской области (https://minsport.avo.ru)
5. Федерация хоккея России (https://fhr.ru/)
6. Федерация хоккея Владимирской области (https://roofhvo.join.hockey/)

Приложение № 1

Нормативы общей физической подготовки 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	
			122	117
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 6х9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

Приложение № 2

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 лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.41	6.12
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2	Бег на коньках челночный 6 х 9м	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».		

Приложение № 3

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	
			4,6	4,9
1.2	Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
			11,70	9,30
1.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			-	16
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	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 восьмёрке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			25,0	30,0
2.3	Бег на коньках челночный 5х54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			48,0	54,0
2.4	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			40,0	45,0
2.5	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			39,0	43,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «Второй спортивный разряд»			

Приложение № 4

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Ворота для хоккея	штук	на хоккейную площадку	2
2	Мат гимнастический	штук	на игровой зал	4
3	Мяч баскетбольный	штук	на игровой зал	2
4	Мяч волейбольный	штук	на игровой зал	2
5	Мяч гандбольный	штук	на игровой зал	2
6	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на игровой зал	2
7	Мяч футбольный	штук	на игровой зал	2
8	Ограждение площадки (борта, сетка защитная)	комплект	на хоккейную площадку	1
9	Рулетка металлическая 50 м	штук	на тренера-преподавателя	1
10	Свисток судейский	штук	на тренера-преподавателя	1
11	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
12	Скамья гимнастическая	штук	на игровой зал	2
13	Станок для точки коньков	штук	на организацию	1
14	Стенка гимнастическая	штук	на игровой зал	2
15	Шайба	штук	на хоккейную площадку	80

Таблица № 2

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	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	4	1	6	1

Приложение № 5

Перечень спортивно-технологического оборудования для совершенствования спортивной подготовки по хоккею

№ п/п	Наименование спортивно-технологического оборудования, приобретаемого для одной спортивной площадки
1	Ворота хоккейные с сеткой
2	Холодильная автоматизированная установка
3	Машина для подрезки льда у борта
4	Мишень для отработки ударов по воротам
5	Самоходная ледозаливочная машина
6	Станок для заточки коньков - электронный (профессиональный)
7	Станок универсальный для заточки ножей самоходной ледозаливочной машины
8	Тренажер для тренировки задних дельтовидных мышц груди, а также мышц плеча
9	Тренажер для тренировки всех мышц ног, путем приседаний с нагрузкой
10	Тренажер для тренировки широчайших мышц спины в положении сидя
11	Тренажер для жима ногами
12	Тренажер для разгибания ног
13	Тренажер для тренировки бицепсов и мышц предплечья в положении сидя за партой
14	Тренажер для тренировки задней поверхности бедра и икроножных мышц
15	Тренажер для проработки прямой (фронтальной), а также латеральной (боковой) мышцы бедра путем разгибания ног сидя
16	Универсальное информационное табло
17	Комплект хоккейных односторонних бортов (в том числе с защитным экраном)

*Перечень спортивного оборудования согласно Приложению 1 к Приказу Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2019г. № 1134

Приложение № 6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

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

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

25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1

Приложение 7

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация

_____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях

_____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1.Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Муниципального уровня		
Региональные соревнования		
Чемпионаты и Первенства области		
Первенство ЦФО, Всероссийские соревнования		
Первенство России, Спартакиада		

3.2.Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**
