

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Чернушинская спортивная школа»**

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Минспорта России
От «19» декабря 2022 г. № 1267

Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта « Хоккей »**

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» (далее – Программа) предназначена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Чернушинская спортивная школа» по образовательной деятельности спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее – ФССП).

2. 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.

3. Задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в хоккее.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования	не ограничивается	15	6

спортивного мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3

5. Объем Программы

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	23-31-2	31-2-41-6	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия, групповые, индивидуальные, смешанные и иные;

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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	Этап высшего спортивного мастерства

		ки	ии)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям	-	14	14	14

	субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Таблица 4

Виды спортивн	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап	Учебно-тренировочны	Этап совершенство	Этап высшего

ых соревнова ний	начальной подготовки		й этап (этап спортивной специализаци и)		вания спортивного мастерства	спортив ного мастерст ва
	Д о го да	Свы ше года	Д о тр ех ле т	Свы ше трех лет		
Юноши (мужчины)						
Контроль ные	–	2	2	3	3	2
Оотбороч ные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	2
Игры	–	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контроль ные	–	2	2	2	2	2
Оотбороч ные	–	–	–	–	–	–
Основные	–	–	1	1	1	1
Игры	–	7	24	26	32	38

6. Годовой учебно-тренировочный план _ МАУ ДО «Чернушинская СШ» рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Таблица 5

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Д о г о д а	С в ы ш е г о д а	Д о т р е х л е т	С в ы ш е т р е х л е т		
					Недельная нагрузка в часах	
	4 , 5 - 6	6 - 8	1 2 - 1 4	16 - 18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (человек)					
	14		10		6	3
Общая физическая подготовка (%)	2 2 - 2 4	1 6 - 1 8	1 0 - 1 1	9- 10	7-9	3-4

Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	1 0 1 1	9- 11	11-12	13-14
Спортивные соревнования (%)	-	-	1 5 - 1 6	15 - 16	15-16	15-16
Техническая подготовка (%)	3 3 - 3 4	2 7 - 2 8	1 5 - 1 6	11 - 12	7-10	5-6
Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1 2 - 1 5	1 4 - 1 6	1 5 - 1 9	17 - 20	19-27	26-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3- 4	3-4	2-3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 4 - 2 6	2 9 - 3 0	3 0 - 3 2	31 - 32	29-31	30-31

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п / п	Направление работы	Мероприятия	Сро ки пров еден ия
1 .	Проориентационная деятельность		
1 . 1 .	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ... 	В тече ние года
1 . 2 .	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; 	В тече ние года

		- формирование склонности к педагогической работе; - ...	
1 . 3
2 .	Здоровье сбережение		
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: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2 . 3
3 .	Патриотическое воспитание обучающихся		

3 . 1 .	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В тече ние 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 тече ние года
3 . 3

4	Развитие творческого мышления		
4 . 1 .	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года

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

Таблица 7

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер
	Теоретические Занятие	«Ценности спорта» «Честная игра»	Ответственный за антидопинговое Обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных Препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер
	Семинар для тренеров	«Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен
	Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»

		д а	г о д а	х л е т	тр ех ле т		
	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3

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

Своевременно, не реже двух раз в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;

- дни профилактического отдыха.

При *психологическом* воздействии на занимающихся возрастает роль тренера. Важное значение имеет знание тренера возрастных и индивидуально-психологических особенностей занимающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К *медико-биологическим средствам* восстановления относятся следующие:

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани;
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у занимающихся правильной техники выполнения базовых движений. Правила техники безопасности и обязательное наличие разминки перед основной тренировочной работой, также является необходимым для предотвращения травм у спортсменов.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их.
2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
7. Применять упражнения на расслабление и массаж.
8. Освоить упражнения на растягивание – «стретчинг».

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности спортсменов, но и систематически и грамотно их применять.

Таблица 9

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Д о г о д а	С в ы ш е г о д а	Д о т р е х л е т	С в ы ш е т р е х л е т		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 4 - 2 6	2 9 - 3 0	3 0 - 3 2	31 - 32	29-31	30-31

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11. 1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

11.3. 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;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спортивной подготовки ___ хоккей _____

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

Таблица 10

№ 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 отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег 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 упор лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	12
1.5.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.		с	не более	

	Бег на коньках спиной вперед 30 м		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

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»

Таблица 12

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м	с	не более	
		4,7	5,0
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м, см	не менее	
		11.70	9.30
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		12	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
		-	15
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	-
Бег 400 м	мин,	не более	

6		с	1.05	1.10
7	Бег 3000 м	мин	не более	
			13	15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
1			4,7	5,3
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
2			25,0	30,0
2	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
3			48,0	54,0
2	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
4			40,0	45,0
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
5			39,0	43,0

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

Таблица 13

Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки			
Бег 30 м с	с	не более	
		4,2	5,0
Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой из ног	м	не менее	
		12	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
		14	-

1	Сгибание и разгибание рук в упор лежа на полу	количество раз	не менее	
2			-	22
1	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	
5			20	10
1	Бег 400 м	мин, с	не более	
6			1.03	1.08
1	Бег 3000 м	мин, с	не более	
7			12.30	14.30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
1			4,3	4,8
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
2			22,0	26,0
2	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
3			45,0	50,0
2	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
4			35,0	42,0
2	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
5			35,0	39,0

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей»

Таблица 14

№ п/п	Уровень спортивной квалификации	
1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Уровень спортивной квалификации
2	Первый год	Не устанавливается

3	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»
---	---	---

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по
виду спорта «хоккей»**

Таблица 15

№ п/п	Уровень спортивной квалификации
1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта
«хоккей»**

Таблица 16

№ п/п	Уровень спортивной квалификации
1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»

VI. Рабочая программа

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

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня своих функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для игры в хоккей.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки, занимающихся на начальном этапе становления спортсмена.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подгото вки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап	Этап совершенствован	Этап высшего спортивн

				спортивной специализации)		ия спортивн ого мастерст ва	ого мастерст ва
		Д о г о д а	Св ыш е год а	До тре х лет	Свы ше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4 , 5 - 6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15		12		6	4
1 .	Общая физическая подготовка (%)	2 2 - 2 4	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2 .	Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3 .	Спортивные соревнования (%)	-	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4 .	Техническая подготовка (%)	3 3 - 3 4	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5 .	Тактическая подготовка (%)	1 2 - 1 5	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6 .	Теоретическая подготовка (%)						
7 .	Психологическая						

	ая годовая (%)						
8	Инструкторская практика (%)	-	-	-	3-4	3-4	2-3
9	Судейская практика (%)						
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31
11	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Таблица 17 – Примерный годовой план для групп начального этапа 1 года подготовки

№	Виды подготовки		Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
1	Общая физическая		8	1	8	8	8	8	8	7	3	6	1	94

	подготовка			0									0	
2	Специальная физическая подготовка		3	3	3	3	3	4	4	3	3	-	4	36
3	Техническая подготовка		7	8	8	6	6	6	6	4	-	6	6	70
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия		4	2	4	4	4	3	5	4	6	5	4	48
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка		4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	38
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях		-	-	-	-	2	2	-	7	8	2	5	26
Итого:			26	26	26	24	26	26	26	28	24	22	22	312

Таблица 18 – Примерный годовой план для групп начального этапа 2-3 годов подготовки

№	Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь			Апрель	Май	Июнь	Июль	Всего
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	11			9	9	10		116
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	5			5	5	5		50
3	Техническая подготовка	13	13	12	7			8	7	7		96
4	Тактическая подготовка, теоретическая, медико-восстановительные мероприятия	6	6	6	6			6	7	7	10	80
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	-	-	3	3			4	4	4	6	40
6	Тренерская и судейская практика, участие в соревнованиях	-	-	-	4			4	4	2	8	34
Итого:		3	3	3	3			3	3	3	2	416

	5	5	6	6			6	6	5	4	
--	---	---	---	---	--	--	---	---	---	---	--

Для полного представления процесса подготовки хоккеиста и видения картины распределения объема часов не только по видам подготовки, но и по этапам и тренировочным годам сформирована в двух таблицах (17, 18) показано распределение тренировочной и соревновательной нагрузки на начальном этапе спортивной подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей», по которым осуществляется спортивная подготовка.

6.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

6.4. 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 всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

МАУ ДО «Чернушинская СШ» (далее учреждение), реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по «хоккей», должно обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Требования к кадровому составу учреждения, реализующего дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»:

6.2. 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹ или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

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

6.4. 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;

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица 19

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

Таблица 20

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
№		Ед ин	Р а	Этапы спортивной подготовки

п / п	Наименование	ица измерения	счета на единицу	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)		
	Клюшка для вратаря	штуки	на обучающегося	–	–	2	1	1	1	1	0	1	
	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штуки	на обучающегося	–	–	2	1	1	1	1	0	1	

- обеспечение спортивной экипировкой;

Таблица 21

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3

2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	штук	3
4.	Нагрудник для вратаря	штук	3
5.	Перчатки для вратаря (блин)	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (ловушки)	штук	3
7.	Шлем для вратаря с максой	штук	3
8.	Шорты для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3

Таблица 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации
Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		
Гамашки спортивные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1		
Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		

		е к т										
	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Защита паха для вратаря	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Майка с коротким рукавом	ш т у к	на обучающегося	-	-	2	1	2	1			1
	Нагрудник для вратаря	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Перчатка для вратаря (блин)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1
	Перчатка для	ш т у	на обучающегося	-	-	1	1	1	1			1

	вратаря (ловушка)	к	ся								
	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Подтяжки для гамаш	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Подтяжки для шорт	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Свитер хоккейный	ш т у к	на обучающегося	1	2	2	1	2	1		1
	Сумка для перевозки экипировки	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		2
	Шлем для вратаря с маской	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		1
	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	2	1	2		1
	Шорты для вратаря	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	ш т у к	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Щитки для вратаря	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1
	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	п а р	на обучающегося	-	-	1	1	1	1		1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.5. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.6. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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

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

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

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

6.9. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками —

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников учреждения 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения.

6.10. Информационно-методические условия реализации Программы:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.