

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Замурий Нина Владимировна
Должность: Заместитель директора по учебно-спортивной и воспитательной работе
Дата подписания: 05.06.2024 13:18:24
Уникальный программный ключ:
d51a610db724b206c742aed9124f082f100683a8

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное учреждение

профессиональная образовательная организация

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»

(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Е.А. Крошева

«_____» _____ 2024 г

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

Срок реализации:

Учебно-тренировочный этап – не более 2 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 997.

Программа рассмотрена на заседании Тренерского совета (протокол № 3 от 22.05 2024 года).

г. Ярославль, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Характеристика хоккея, его отличительные особенности	5
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.3. Объем Программы	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	15
2.6. Календарный план воспитательной работы.	16
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	16
2.8. Планы инструкторской и судейской практики.	18
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	23
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	26
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	31
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	32
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1 Годовой учебно-тренировочный план. Планы-графики распределения нагрузки в 2023-2024 г.	
Приложение № 2 Календарный план воспитательной работы	
Приложение № 3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
Приложение № 4 План инструкторской и судейской практики	
Приложение № 5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации для зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	
Приложение № 6 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	
Приложение № 7 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства	
Приложение № 8 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа высшего спортивного мастерства	
Приложение № 9 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по психологической подготовке	
Приложение № 10 Учебно-тематический план	

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. 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 Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее – ФССП).

1.2. Программа разработана ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной Приказом Минспорта России от 20.11.2023 N 816 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "хоккей", а также следующих нормативных правовых актов:

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

– Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Приказ Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

1.3.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 и требований к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях, определяемых в разделе III настоящей Программы.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика хоккея, его отличительные особенности.

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами игры. Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их 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.

В течение двух последних десятилетий хоккей постоянно развивался. Это положительно влияло на его зрелищность и делало его одним из наиболее эмоциональных видов спорта. Специалисты отмечают достаточно высокий двигательный уровень современных матчей, что находит отражение как в статистических показателях, так и в визуальном восприятии игры. Следует сказать и о качественных изменениях в организации игры: все большее влияние стратегии и тактики на спортивный результат. Современный болельщик ожидает от хоккея зрелищности, эмоциональности и драматизма, жесткого стиля игры, высоких скоростей, наличия игрового интеллекта и тренерской мысли. Все это требует от хоккеистов и тренеров предельных физических и психологических нагрузок, как в тренировочном процессе, так и во время матчей.

Очевидно, что наряду с наличием эффективной системы подготовки необходим не менее продуктивный отбор талантливых спортсменов. По мнению авторов уже ставшего классическим хоккейного издания «Подготовка хоккеистов: техника, тактика» (1981) В. И. Колоскова и В. П. Климина, талант следует связывать с высоким исходным уровнем развития физических качеств, адаптационных возможностей и с быстрыми темпами их прироста. На современном этапе к такой характеристике сложно что-либо добавить, но можно сделать уточнение и

расширить идею авторов. С талантом следует связывать не только исключительные адаптационные возможности, прежде всего нервной системы, но и производительность, и эффективность других важнейших систем организма, обеспечивающих освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок в хоккее. Помимо этого, необходимо сказать о способности к освоению технико-тактических приемов современного хоккея и, что немаловажно, проявлении неординарных личностных качества хоккеиста в процессе многолетней спортивной подготовки. По этой причине одним из специфических условий отбора в хоккее должно стать более внимательное и осмысленное наблюдение за так называемыми «неталантливыми». Их автоматический отсев, особенно на начальном этапе спортивной подготовки, следует свести к минимуму.

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 сложно-координационной деятельностью, делает хоккей одним из самых трудных для освоения в техническом отношении видов спорта. Возможно, именно благодаря этому хоккей столь популярен среди многочисленных болельщиков и любителей, которые активно осваивают тонкости игры. Для соревновательного упражнения хоккеиста характерно разнообразие движений переменной интенсивности и мощности, в которых задействовано большое количество мышечных групп, работающих в различных режимах энергообеспечения. В процессе соревновательной деятельности (как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом) хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следующих соотношениях:

- максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в анаэробном режиме;
- большой мощности - 24-26% в смешанном, аэробно-анаэробном режиме;
- умеренной мощности - 60% в аэробном режиме (за матч хоккеист высокой квалификации преодолевает дистанцию 5-6 км).

Физиологические показатели организма хоккеиста, отражающие активность ведущих функциональных систем, во время выполнения соревновательного упражнения варьируют в следующих пределах:

- частота сердечных сокращений (ЧСС) - 145–210 уд/мин;
- уровень молочной кислоты в крови - 150-170 мг %;
- потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;
- кислородный долг - 7-12 л;
- легочная вентиляция - 160 л/мин-1

Тренировочные и соревновательные нагрузки комплексно воздействуют на органы и системы хоккеиста, укрепляя их, повышая общий уровень функционирования, обеспечивая развитие двигательных способностей (силовых, скоростно-силовых, координационных), гибкости и выносливости, формирование и совершенствование технических навыков.

Жесткость силовых единоборств и высокая эмоциональность соревновательной деятельности многократно усиливают психические и физические нагрузки и тем самым увеличивают воздействие на организм хоккеиста. Постоянное и резкое изменение игровых ситуаций требует от спортсменов предельной собранности, повышенного внимания, умения мгновенно оценить обстановку и принять рациональное решение, действовать быстро, инициативно и находчиво. Только в таком случае можно рассчитывать на успех. Эта особенность соревновательного упражнения и тренировочной деятельности хоккеиста содействует совершенствованию координационных способностей, распределенного внимания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Таким образом, рассмотренные характеристики тренировочной и соревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на его организм свидетельствуют о том, что хоккей - важное и эффективное средство физического воспитания.

2.2. 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 1.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки в «Организации»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не более 2 лет	15-16	10 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6 - 12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3 - 6

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации учитывается следующее:

- 1) формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом:
 - этапа спортивной подготовки;
 - возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов): учебно-тренировочный этап: «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; этап ССМ: «второй спортивный разряд»; этап ВСМ: «первый спортивный разряд».
 - объёмов недельной тренировочной нагрузки;
 - выполнения нормативов общей и специальной физической подготовки;
 - возраста обучающегося;
 - принадлежности к спортивной команде (спортивному клубу);
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям по виду спорта «хоккей»;
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (при наличие вакантных мест);
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (см. таблицу 1).
- 4) при осуществлении спортивной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки допускается увеличение численного состава учебно-тренировочных групп на этапах ССМ и ВСМ.

2.3. Объем Программы представлен в таблице 2.

Таблица 2

Объем Программы по этапам спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	832-936	1040-1248	1248-1664

С учетом периода годового цикла (подготовительного, соревновательного, переходного), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной

специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, разработанного для каждого этапа спортивной подготовки.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

Основными формами обучения, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в Организации являются:

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой, согласно расписания учебно-тренировочных занятий - еженедельного графика проведения занятий по учебно-тренировочным группам, утверждаемого распорядительным актом Организации и размещаемого на информационном стенде и на официальном сайте Организации. Учебно-тренировочные занятия проводятся в очной форме обучения, а также с использованием дистанционных технологий.

Для реализации настоящей Программы применяются следующие виды и типы учебно-тренировочных занятий (далее – УТЗ):

Типы УТЗ:

- учебные – предполагают освоение нового материала; на занятии изучается ограниченное количество навыков, осуществляется постоянный контроль со стороны тренера; эта разновидность занятий хорошо подходит для начального этапа подготовки;

- тренировочные – направлены на осуществление различных видов подготовки; на занятии совершенствуются уже знакомые навыки, используются развивающие упражнения;

- учебно-тренировочные – промежуточный вариант первых двух типов, который используют для обучения и тренировки;

- восстановительные – характеризуются небольшим объемом тренировочной работы, разнообразием и эмоциональностью, часто проводятся в формате игры;

- модельные – позволяют реализовывать интегральную подготовку, используются перед соревнованиями;

- контрольные – предусматривают решение задач контроля над эффективностью процесса подготовки.

Виды УТЗ.

В процессе подготовки обучающихся могут планироваться основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов.

По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, применяются занятия избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программа занятий избирательной направленности планируются так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи, а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач. Особой формой являются занятия, содержание которых предусматривает интегральную подготовку, на основе комплексного проявления и параллельного совершенствования всех основных компонентов спортивного мастерства хоккеистов.

Кроме этого, применяются следующие формы организации занятий: самостоятельная, поточная (большой, средний, малый круговой поток; встречный поток, односторонний поток), круговая (станционная), раздельная, индивидуальная, групповая, фронтальная, стационарная.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки установлена в часах и не превышает:

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 составляет не более восьми часов.

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий

- не превышения единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В целях сохранения жизни и здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, меры безопасности при проведении тренировочных занятий должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «хоккей».

Учебно-тренировочные мероприятия

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

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в

учебно-тренировочных мероприятия (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 -кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся согласно ФССП по виду спорта «хоккей»:

– 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.

Обучающиеся направляются, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объём соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Объём соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия во всероссийских соревнованиях и первенствах Федеральных округов в составе клубных команд, либо сборных команд регионов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся:

- включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды РФ;
- входящих в составы команд спортивных клубов, участвующих в первой и/или высшей лигах, суперлиге, премьер-лиге.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки. Готовой учебно-тренировочный план и годовые планы-графики распределения учебно-тренировочной нагрузки представлены в приложении 1.

Объём самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

1) определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

– перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

– ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

– ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

– ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее 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.

Учитывая специфику деятельности Организации, воспитательная работа реализуется с учётом возможностей интеграции спортивной подготовки с элементами профессиональных образовательных программ по специальности 49.02.01 Физическая культура, 49.02.03 Спорт путем синхронизации личностных результатов профессиональных образовательных программ и результатов (содержания) дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в части воспитания; путем установления согласованности содержания рабочей программы воспитания профессиональных образовательных программ и плана воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; через определение единых форм организации воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы и личностные результаты, на формирование которых направлен план воспитательной работы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», синхронизированный с содержанием и формами организации воспитательной работы рабочей программы воспитания профессиональных образовательных программ представлены в приложении 2.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанций и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещённых для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил

В соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей» и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» по итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы в части реализации плана мероприятий, направленного на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

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

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений.

3. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Психолого-педагогическая составляющая антидопинговой работы в направлена на решение следующих задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед молодыми спортсменами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

- Пропаганда принципов «фейр-плей», отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение 3).

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение базовых умений и навыков тренерской работы и судейства соревнований. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика включает теоретический и практический материал для освоения. Учитывая специфику деятельности Организации, инструкторская и судейская практика реализуются как в рамках реализации настоящей Программы, так и при реализации профессиональных модулей образовательной программы по специальностям 49.02.01 Физическая культура, 49.02.03 Спорт (приложение 4).

Инструкторская практика:

- 1) Термины и определения, принятые в хоккее.
- 2) Правила вида спорта «хоккей».
- 3) Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по виду спорта «хоккей».
- 4) Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом.
- 5) Основные средства спортивной тренировки.
- 6) Содержание и виды физической подготовки.
- 7) Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности.
- 8) Структура годичного цикла спортивной подготовки.
- 9) Комплексы упражнений для повышения общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности.
- 10) Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий.
- 11) Правила проведения подвижных спортивных игр.
- 12) Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки.
- 13) Виды и причины спортивного травматизма.
- 14) Приемы и методы восстановления после физических нагрузок.
- 15) Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией.

Судейская практика:

- 1) Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею в соответствии с регламентом.

- 2) Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершении спортивных соревнований.
- 3) Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта «хоккей».
- 4) Фиксация технических действий участников соревнований.
- 5) Контроль выполнения правил вида спорта «хоккей».
- 6) Разрешение спорных и не урегулированных правилами вида спорта «хоккей» ситуаций.
- 7) Подготовка промежуточной и итоговой отчетности о результатах проведения соревнования по виду спорта «хоккей».

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила оказания медицинской помощи обучающимся, включая порядок медицинского осмотра, установлен приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (с изменениями и дополнениями).

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (на этапе УТЭ, ССМ и ВСМ), в начале подготовительного периода и во время основного соревновательного периода. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации и допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов, рекомендации по профилактике,

восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности.

Текущее обследование (ТО) проводится на базе медицинского кабинета Организации не только непосредственно в дни интенсивных или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях учебно-тренировочного процесса) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств.

При необходимости 3-4 раза в год на базе медицинского кабинета Организации проводится индивидуальный этапный контроль спортсменов в основном после интенсивных тренировочных циклов, учебно-тренировочных сборов и серий контрольных соревнований.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Таблица 5

План медицинских мероприятий

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

Требования к медико-биологическим мероприятиям, проводимым в Организации, определяют базовые принципы административной организации и порядок предоставления медицинского обеспечения. Целью медико-биологических мероприятий является обеспечение безопасности и здоровой атмосферы при проведении физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею с шайбой на территории Российской Федерации, определение базовых принципов работы медицинского персонала, оснащения спортивных ледовых арен и хоккейных клубов

(команд), направленных на всеобъемлющую защиту игроков и зрителей от травм, заболеваний и чрезвычайных ситуаций. Содержание медико-биологических мероприятий определено международной и российской нормативно-правовой базой в области физической культуры и спорта.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Восстановительный период – неотъемлемая часть тренировочного процесса. В настоящее время в спортивной практике выделяют три основные группы восстановительных мероприятий.

1. Педагогические: физические упражнения; методика тренировки; словесные методы (беседы и др.); наглядные методы.

2. Медико-биологические средства: фармакологическое обеспечение на этапах тренировочного процесса; психотерапевтические методы; питание; физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры и др.); физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); различные виды массажа и самомассажа; сауна, русская парная баня; кинезиотейпирование; Боуэн-терапия; рефлексотерапия;

3. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

3. Дополнительные средства: двигательный режим в повседневной жизни; личная гигиена; материально-техническая база; сочетание тренировки и отдыха; естественные факторы природы (закаливание и др.); занятия на тренажерах, упражнения в водной среде.

Таблица 6

План медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Этап годичной подготовки	Средства и мероприятий восстановления
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Подготовительный	После интенсивных физических нагрузок: массажи, сауна, бассейн, контрастный душ, витаминные и кислородные коктейли
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: массажи, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, ножные ванны, витаминные и кислородные коктейли, сауна, бассейн
	Переходный	Рациональный режим тренировок и отдыха, общеукрепляющие физические упражнения, плавание в бассейне, спортивные игры
Этап совершенствования спортивного мастерства	Подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, магнитотерапия, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, электрофорез.
	Переходный	Рациональный режим тренировок и отдыха, общеукрепляющие физические упражнения, плавание в бассейне, спортивные игры
Этап высшего спортивного мастерства	Подготовительный, предсоревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: сауна, бассейн, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, электрофорез.
	Соревновательный	После интенсивных физических нагрузок и соревнований: бани, сауна, бассейн, контрастный душ, вибромассаж, общий массаж, локальный массаж, электрофорез.
	Переходный	Рациональный режим тренировок и отдыха, общеукрепляющие физические упражнения, плавание в бассейне, спортивные игры

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

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

3.1.2. 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 не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.3. 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- 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.

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

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, по окончании спортивного сезона, согласно годовому плану графику.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причинам:

- болезни,
- участия в международных соревнованиях в составе сборной команды России,
- участия во всероссийских соревнованиях и первенствах Федеральных округов в составе клубных команд, либо сборных команд регионов.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приложение 5).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

Рабочая программа по виду спорта — это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, самостоятельно разработанный тренером-преподавателем (тренерами - преподавателями), представляющий собой совокупность методической документации, определяющей содержание, последовательность изучения программного материала, использование организационных форм учебно-тренировочного процесса, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на текущий год для каждого этапа спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Особенности осуществления учебно-тренировочного процесса:

В учебно-тренировочных группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше двух лет спортивная подготовка, направлена на углубленное разучивание и совершенствование технико-тактических приемов игры в органическом единстве с развитием специальных физических и психических качеств в стандартных и усложненных условиях игровой и соревновательной деятельности.

В спортивном сезоне в возрастных группах 15 лет и старше планируется использование всех видов специфических нагрузок. В этом возрасте занимающиеся начнут осваивать все специализированные средства подготовки. Конечно, интенсивность воздействий должна быть адекватной уровню подготовленности и функциональным возможностям занимающихся. Тем не менее, ребятам предстоит освоить серьезные величины нагрузок. Значительное время в течение сезона будет уделяться теоретической и психологической подготовке. Возрастет время, необходимое для организации восстановительных мероприятий. Также увеличится объем часов, необходимых для проведения инструкторской и судейской практики. Приоритетным направлением физической подготовки будет развитие быстроты и выносливости. Это справедливо как для занятий на льду, так и вне льда. В этом возрасте также планируется использовать широкий диапазон средств интегральной и технико-тактической подготовки. В течение сезона продолжится формирование навыков профессионального подхода к соблюдению тренировочных, соревновательных режимов. Тренировочный процесс становится круглогодичным.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- формирование умения соблюдения режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- изучение антидопинговых правил и формирование умений соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- выполнение требований к уровню спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства – «второй спортивный разряд»

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа спортивной специализации представлено в приложении 6.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:

На этапе совершенствования спортивного мастерства с физиологической точки зрения очень благоприятный период для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде целесообразно начинать специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной технике выполнения силовых упражнений с большими весами. В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем единоборств и нагрузок скоростно-силовой направленности, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые паттерны и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые

условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать обучающимся представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих обучающихся. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнение план индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа совершенствования спортивного мастерства представлено в приложении 7.

Этап высшего спортивного мастерства

Особенности осуществление учебно-тренировочного процесса:

Этап высшего спортивного мастерства является периодом для совершенствования двигательных способностей. Это относится как к общей, так и специальной подготовке. В этом периоде проводят специализированную атлетическую подготовку. Очень важно сразу обучить правильной рациональной

технике выполнения силовых упражнений с большими весами. В тренировочных занятиях на льду значительно возрастает объем скоростно-силовой подготовки, активно используются упражнения, направленные на повышение способностей сохранять высокую скорость и надежность технических и тактических действий. Тренер должен помнить и об игровом интеллекте – упражнения должны становиться более сложными. Хоккеистам необходимо научиться быстро распознавать различные игровые моменты и принимать быстрые решения, быть способными к взаимному замещению и выполнению функций друг друга, синхронно передвигаться, сохраняя тактический рисунок. Управление командой становится более сложным делом. В процесс спортивной подготовки добавляются новые условия и переменные. Внутри команды значительно усиливается конкуренция. В целом этот период должен дать хоккеистам представление о том, что их ожидает во взрослом профессиональном хоккее: требования к организации и дисциплине, нагрузки, условия труда в профессиональной команде, требования в сборных командах. Таким образом, первостепенной задачей тренера будет обеспечить наилучшую приспособляемость своих игроков. Это касается и двигательных способностей, и технической подготовленности, наличия тактического арсенала, а также игрового интеллекта и знаний.

Учебно-тренировочный процесс направлен на решение следующих задач спортивной подготовки в соответствии с ФССП по виду спорта «хоккей»:

- совершенствование уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление знаний и соблюдение антидопинговых правил, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрация результатов, соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнение норм и требований, необходимых для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

– демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Направленность, содержание программного материал для учебно-тренировочных занятий по видам подготовки, особенности организации учебно-тренировочных занятий по видам подготовки для этапа высшего спортивного мастерства представлено в приложении 8.

Содержание психологической подготовки представлено в приложении 9.

4.2. Учебно-тематический план разработан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (приложение 10).

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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. Возраст обучающихся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с учетом особенностей Организации составляет 15-17 лет.

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 спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Для реализации этапов спортивной подготовки в Организации обеспечены соответствующие материально-технические условия реализации Программы, а именно имеются:

1. Объекта инфраструктуры:

1. Главная ледовая арена с трибуной на 1 600 мест, ледовой площадкой 60 м. х 26 м. (полностью соответствуют регламентам ВХЛ/ЖХЛ/МХЛ/НМХЛ), 4 раздевалки, 6 сушилок, 4 ледозаливочные машины (на обе ледовые площадки);

2. Тренировочная ледовая площадка 60 м. х 26 м. (оборудована табло, полностью соответствуют регламентам Первенства России среди юниоров до 18 лет), 4 раздевалки, 4 сушилки;

3. Зал индивидуальной подготовки хоккейных амплуа 641 кв.м, оснащенный бросковыми площадками и специальными тренажерами (1 раздевалка);

4. Зал игровых видов спорта 42 м х 34 м с трансформируемой трибуной на 250 мест, предназначенный для занятий: баскетболом, волейболом, гандболом, минифутболом, большим теннисом (2 раздевалки);

5. Зал кардиотренировок 14 м х 12 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

6. Зал групповых занятий 14 м. х 24 м (резиновое покрытие, 1 раздевалка);

7. Многофункциональный зал 18 м х 33 м, оборудованный полным набором тренажеров для физической подготовки (2 раздевалки);

8. лечебно-оздоровительный бассейн 25 м х 11 м, 4 дорожки (2 раздевалки);

9. Футбольное поле 105 м х 65 м с круговыми беговыми дорожками на 400 м с искусственной травой, силовым городком для воркаута (4 раздевалки);

10. Две тренировочные ледовые площадки 60 м х 30 м;

11. Два теннисных корта 36,6 м. х 18,3 м.

12. Медицинский пункт, оборудованный 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)¹;

3. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 7

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 8

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	2	1	3	1	10	1
Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	2	1	3	1	10	1

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

4. Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 9

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной 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)
Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	4	1
Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	2	1	2	1	4	1
Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	2
Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1

Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1

5. Обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно (команда ЮХЛ «ГУОР»);

6. Обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (команда ЮХЛ «ГУОР»);

7. Осуществление медицинского обеспечения обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

6.2.1. 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 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.2. 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).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации в соответствии с планом повышения квалификации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бомпа, Т. Периодизация спортивной тренировки [Текст] / К. А. Буццичелли, пер.: М. Прокопьева. — [3 — е изд.]. — М. : Спорт, 2016. — 385 с.

2. Горский, Л. Тренировка хоккеистов [Текст] / Л. Горский. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 224 с.

3. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.

4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учеб. пособие [Текст] / Ю. Ф. Курамшин, Л. В. Михно. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт — Петербург. — СПб. : [б. и.], 2013. — 175 с.

5. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю. Ф. Курамшин. — М.: Советский спорт, 2010. — 320 с.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры [Текст] /Л. П. Матвеев. — М.: ФИС, 1991. — 543 с.

7. Национальная программа подготовки хоккеистов: философия и базовые принципы / Красная Машина [Электронный ресурс]. — М.: Просвещение, 2018. — 60 с. — Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/3d3/2018.Filosofiya_i_bazovye_printsiyu.pdf (дата обращения 05.06.2021).

8. Национальной программы по виду спорта «Хоккей» / В.А. Третьяк, Р.Б. Ротенберг, П.В. Буре, О.В. Браташ, В.Т. Шалаев, П.В. Шеруимов, Е.А. Сухачёв, Н.Н. Урюпин, С.М. Черкас, Д.Бохнер. — М., 2020.

9. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 11.06.2021).

10. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 // КонсультантПлюс. — URL: <http://www.consultant.ru> (дата обращения: 05.06.2021)

11. Основы антидопингового обеспечения спорта: учеб. пособие [Текст] / под ред. : Э. Н. Безуглов, Е. Е. Ачкасов. — М.: Спорт: Человек, 2019. — 288 с.

12. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография [Текст] / В. Н. Платонов. — М.: Спорт, 2019. — 656 с.
13. Савин, В. П. Особенности подготовки юных вратарей в хоккее: учеб. Пособие [Текст] / В. П. Савин, В. Г. Удилов, В. В. Крутских. — М.: Редакционно — издательский отдел РГАФК, 2002. — 62 с.
14. Савин, В. П. Теория и методика хоккея: Учебник для студ. высш. учеб. Заведений [Текст] / В. П. Савин. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 400 с.
15. Сергиенко, Л. П. Спортивный отбор: теория и практика: [монография] [Текст] / Л. П. Сергиенко. — М. : Советский спорт, 2013. — 1056 с.
16. Серова, Л. К. Профессиональный отбор в спорте: учеб. пособие [Текст] / Л. К. Серова. — М.: Человек, 2011. — 161 с.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

Содержание мероприятия и его форма	Сроки реализации	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Инструктаж: Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по виду спорта	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале
Инструктаж Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах
Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Закон и правопорядок: - неделя (декада) правовой грамотности спортсмена (лекция «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»)	ноябрь	В рамках воспитательной работы
Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
День честного/чистого спорта: - участие в акциях, - физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	апрель	В рамках воспитательной работы
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства		
Инструктаж: Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале

антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта		
Инструктаж Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА	Ежегодно январь	Инструктаж проводится во всех группах
Теоретическое занятие «Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА». Виды нарушений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Теоретическое занятие «Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
Закон и правопорядок: - неделя (декада) правовой грамотности спортсмена (лекция «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»)	ноябрь	В рамках воспитательной работы
Онлайн обучение на сайте «РУСАДА»	1 раз в год	Ответственный за антидопинговые мероприятия
День честного/чистого спорта: - участие в акциях,	апрель	В рамках воспитательной работы
Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Ответственный за антидопинговые мероприятия

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ПЕРЕВОДА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, НА ПОСЛЕДУЮЩИЕ ГОДЫ И ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			Этапы и годы спортивной подготовки					
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м.	с	не более					
			4.80	5.30	4.7	5.0	4,2	5.0
1.2.	Прыжок в длину с места	см	не менее					
			200	170	-	-	-	-
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			10	-	12	-	14	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более					
			4.15.00	5.15.00	-	-	-	-
1.5.	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	12	10
1.6	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	-	20	10
1.7.	Бег на 400 м	мин, с	не более					

			-	-	1.05	1.10	1.03	1.08
1.8.	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			-	-	13	15	12.30	14.30
1.9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			-	20	-	15	-	22
2. Нормативы специальной физической подготовки								
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
						юноши	девушки	
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более					
			4.80			6.40		
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более					
			13.50			16.00		
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более					
			5.50			6.50		
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более					
			10.50			12.50		
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более					
			11.00			13.00		
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более					
			40.50			45.0		
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более					
			39.50			45.50		
Этап совершенствования спортивного мастерства								
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более					
			4,7			5,3		
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более					
			25,0			30,0		
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 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
Этап высшего спортивного мастерства				
			юноши	девушки
2.1.	Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			4,3	4,8
2.2.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих)	с	не более	
			22,0	26,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих)	с	не более	
			45,0	50,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	42,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей)	с	не более	
			35,0	39,0
3.Уровень спортивной квалификации				
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		
Этап совершенствования спортивного мастерства		Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		
Этап высшего спортивного мастерства		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		