

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Крошева Елена Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 31.05.2023 15:28:21  
Уникальный программный ключ:  
1348aec0090e1316137299b0a9d85059b88b4e32

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

среднего профессионального образования

«Государственное училище (техникум) олимпийского резерва по хоккею»  
(ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ Е.А. Крошева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 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  
2023 года).

г. Ярославль, 2023

## 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).

Программа разработана ФГБУ ПОО «ГУОР по хоккею» (далее – Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденной приказом Министерства спорта России от 19 декабря 2022 г. № 1267, 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).

1.2.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 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 годичного 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. Готовый 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



итогах 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».

б) 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 самомассаж; 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)<sup>1</sup>;

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                       |

<sup>1</sup> 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                       |
| Гамашы 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 «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 «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](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                      |
|---|--------------------|---|
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>  |                    |   |
| <b>Инструктаж:</b><br>Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, антидопинговые правила по виду спорта | Ежегодно<br>январь | Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале |
| <b>Инструктаж</b><br>Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА  | Ежегодно<br>январь | Инструктаж проводится во всех группах                       |
| <b>Теоретическое занятие</b> «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»   | 1-2 раза в год     | Ответственный за антидопинговые мероприятия                 |
| <b>Закон и правопорядок:</b><br>- 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                 |
| <b>День честного/чистого спорта:</b><br>- участие в акциях,<br>- физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»   | апрель             | В рамках воспитательной работы                              |
| Участие в региональных антидопинговых мероприятиях  | По назначению      | Ответственный за антидопинговые мероприятия                 |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</b>  |                    |   |
| <b>Инструктаж:</b><br>Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами, последствиями допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение  | Ежегодно<br>январь | Инструктаж проводится во всех группах под роспись в журнале |



|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| антидопинговых правил, антидопинговые правила по соответствующему виду или виду спорта  |                    |   |
| Инструктаж<br>Ознакомление с сайтом РУСАДА и информацией, размещенной на ней, об необходимости прохождения сертификации на сайте РУСАДА         | Ежегодно<br>январь | Инструктаж проводится во всех группах       |
| <b>Теоретическое занятие</b> «Деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА». Виды нарушений антидопинговых правил.                | 1-2 раза в год     | Ответственный за антидопинговые мероприятия |
| <b>Теоретическое занятие</b> «Запрещенный список запрещенных в спорте субстанций и методов. Обновление списка»                                  | 1 раз в год        | Ответственный за антидопинговые мероприятия |
| <b>Теоретическое занятие</b> «Допинг-контроль»  | 1 раз в год        | Ответственный за антидопинговые мероприятия |
| <b>Теоретическое занятие</b> «Система АДАМС»  | 1-2 раза в год     | Ответственный за антидопинговые мероприятия |
| <b>Закон и правопорядок:</b><br>- 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 |
| <b>День честного/чистого спорта:</b><br>- 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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |  |                   |   |         |   |         |                                     |         |
| 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             |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>            |   |                |          |       |      |      |              |                |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> |   |                |          |       |      |      |              |                |
|  |   |                |          |       |      |      | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
| 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 |      |      |              |                |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>             |   |                |          |       |      |      |              |                |
| 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           |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>                       |   |   |              |                |
|  |   |   | <b>юноши</b> | <b>девушки</b> |
| 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           |
| <b>3.Уровень спортивной квалификации</b>                         |   |   |              |                |
| <b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b> |   | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |              |                |
| <b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>             |   | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»  |              |                |
| <b>Этап высшего спортивного мастерства</b>                       |   | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»  |              |                |