

МИНИСТЕРСТВО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «АЛДАН»

«СОГЛАСОВАНО»

Тренерским советом ГБУ ДО  
РС (Я) «СПОР Алдан»

Протокол № 6

от « 8 » июня 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО РС (Я)  
«СПОР Алдан»

\_\_\_\_\_ М.В. Скупой

\_\_\_\_\_ 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА: «ХОККЕЙ»

(в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей», утвержденного приказом Минспорта России № 997 от 16.11.2022 г.)

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

**Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 8 лет и старше.**

Разработчик программы:  
инструктор-методист  
Тайшина А.С.

г. Алдан, 2023 год

## Оглавление

<b>I</b>	<b><i>Общие положения</i></b>	<b>4</b>
1.1.	Нормативное обеспечение программы	4
1.2.	Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности	6
1.3.	Цели и задачи программы	9
<b>II.</b>	<b><i>Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей»</i></b>	<b>11</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	11
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса	16
2.5.	Календарный план воспитательной работы	23
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	33
<b>III.</b>	<b><i>Система контроля</i></b>	<b>36</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	36
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	37
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	38
<b>IV.</b>	<b><i>Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»</i></b>	<b>45</b>

4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	45
4.2	Учебно-тематический план	58
<b>V</b>	<b><i>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</i></b>	<b>65</b>
<b>VI</b>	<b><i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i></b>	<b>66</b>
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	66
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	72
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации Программы	73
<b>VII</b>	<b><i>Перечень информационного обеспечения</i></b>	<b>76</b>
<b>VIII</b>	<b><i>Приложения</i></b>	<b>78</b>

## **I. Общие положения**

**1.1.** Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 997;<sup>1</sup> (далее – ФССП);

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;

---

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 16.12.2022г, регистрационный №71578).

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарноэпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»;

- на основании Устава ГБУ ( ) " "

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по хоккею и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со  
Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида  
спорта «Хоккей» — 003 000 46 11 Я

Наименование спортивной медицины	Номер – код спортивной медицины						
	Хоккей	003	001	4	6	1	1
Хоккей 2х2, 3х3, 4х4	003	002	4	8	1	1	Я

### *1.2. Характеристика вида спорта «Хоккей», его отличительные особенности*

**Хоккей-** (с шайбой) (англ. **hockey**), спортивная игра, заключающаяся в противоборстве двух команд, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить ее наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

На площадке во время игры находятся по шесть игроков (5 полевых игроков и вратарь) в защитном снаряжении. Игра проходит 60 минут чистого времени: три периода по 20 мин с 15-минутными перерывами. Замены игроков не ограничены.

*Спортивные снаряды* - хоккейная клюшка и шайба. В современных правилах игры в хоккей с шайбой определены следующие важные моменты: матч в хоккее с шайбой состоит из трех периодов, каждый период длится 20 минут; каждый период начинается вбрасыванием шайбы, а заканчивается свистком судьи; вбрасывание шайбы проводит судья; между периодами предусмотрены 15 минутные перерывы, которые сопровождаются сменой ворот; одновременно на поле может находиться шесть игроков, полная хоккейная команда при этом состоит из 20-25 человек; замена игроков происходит как в паузах, так и во время

игры; в хоккее допускается силовая борьба; при силовой борьбе запрещены: подножки, задержка соперника, удары локтями, а также атака игрока, который не владеет шайбой; основное время игры может закончиться вничью и будет назначено дополнительное время, после которого может последовать серия буллитов; за нарушения спортсмены отправляются на скамейку штрафников.

*Хоккейная площадка.* Размеры хоккейных площадок разнятся в зависимости от правил (НХЛ или ИИХФ). По версии ИИХФ размеры площадки могут варьироваться от 56 – 60 метров в длину и 26 – 30 метров в ширину. В НХЛ размеры площадки строго фиксированы 60,96 метров в длину и 25,90 метров в ширину. Считается, что меньшая площадка приводит к более красочной игре, а именно к силовой борьбе, броскам по воротам и игре у бортов. Углы площадки должны быть скруглены дугой окружности радиусом от 7 м до 8,5 м по правилам ИИХФ и 8,53 м в НХЛ.

Площадка обязательно должна быть ограждена бортиком высотой 1,20 – 1,22 метров. На лицевых бортах за воротами по всей ширине поля (включая закругления) крепится ограждение из защитного стекла высотой 1,6-2 м. Хоккейная площадка размечена следующим образом: на расстоянии 3 – 4 метров от бортов проведены лицевые линии (линии ворот); на расстоянии 17,23 метров от линии ворот проведены синие линии зон, благодаря которым площадка разделяется на 3 зоны: центральную и две зоны соперников; в центре поля находится красная линия, разделяющая площадку пополам, и точка вбрасывания, находящаяся посередине красной линии; по обе стороны от ворот на расстоянии 6 метров нарисованы точки вбрасывания с зоной вбрасывания радиусом 4,5 метра. Всего на хоккейной площадке нанесено девять точек для вбрасывания: центральная точка; четыре конечных точки вбрасывания (по две в каждой зоне); четыре точки вбрасывания в нейтральной зоне.

Хоккейная площадка оборудована двумя скамейками для оштрафованных игроков.

*Размер ворот в хоккее с шайбой.* Ворота в хоккее с шайбой состоят из двух штанг (вертикальные стойки), которые находятся на линии ворот на равном расстоянии от бортов и соединённых вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние между штангами (ширина) — 1,83 м, а расстояние от нижнего края перекладины до поверхности льда (высота) — 1,22 м. Диаметр перекладины и обеих штанг не более 5 см.

*Хоккейная экипировка.* Хоккей является очень травмоопасным видом спорта, поэтому большое внимание уделяется защитной экипировке. Хоккейная экипировка состоит из:

Клюшка для хоккея с шайбой — спортивный снаряд, при помощи которого спортсмены перемещают по площадке шайбу. Размер клюшки для хоккея примерно 150-200 см.

Коньки для хоккея с шайбой — ботинки с прикрепленными к ним металлическими лезвиями. Используются для передвижения по льду.

Раковина для защиты паховой области от попадания шайбы и других травм.

Шлем для защиты головы.

Наколенники и налокотники. Наколенники предназначены для защиты коленного сустава и голени хоккеиста, налокотники для защиты локтевого сустава игрока.

Нагрудник обеспечивает защиту грудной клетки и всей спины игрока.

Перчатки защищают кисти рук, кистевые суставы и нижнюю часть предплечий игрока при ударах клюшкой по рукам или попаданиях шайбы.

Капа для предотвращения травмы зубов.

Хоккейные шорты предназначены для предотвращения травмирования хоккеиста при падениях, столкновениях, попаданиях шайбы и других случаях.

Защита горла — полужесткая деталь из пластика или кевлара, защищающая горло, шею (спереди и сзади) и ключицы игрока.

Свитер — обязательная часть спортивной экипировки игрока в хоккее с шайбой, одевается поверх защиты.

Гамаша.

*Хоккейная шайба.* Максимальная зафиксированная скорость полета шайбы в хоккее более 180 км/ч. Размеры хоккейной шайбы: толщина 2,54 см, диаметр 7,62 см, вес 156—170 гр.

На хоккейном матче присутствует *судейская бригада*: один или два главных судьи; два линейных судьи. В обязанности главного судьи входит отслеживание нарушений правил и фиксация взятия ворот. Линейные судьи отвечают за отслеживание положений «вне игры», пробросов шайбы, нарушений численного состава, а также проведение вбрасываний шайбы. Кроме судей на льду, на каждом матче присутствует судейская бригада за пределами площадки.

### ***1.3. Цели и задачи***

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

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

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники хоккея, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «хоккей». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства хоккеистов, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в государственном дополнительного образования спортивной школы «Алдан», в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки хоккеистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку**

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

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	14 - 28
Учебно-тренировочный этап (этап Спортивной специализации)	5	11	10 - 20

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься хоккеем, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям хоккеем». В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 11-летнего возраста, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления на учебно-

тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям хоккеем.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Хоккей», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 997 представлен в таблице №2

*Таблица*

**№2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Догода	Свыше года	До трехлет	Свыше трехлет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная

учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

### ***2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.***

#### Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

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

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

- на этапе начальной подготовки — 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — 3 часов;

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час. (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

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

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия)

предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

В ГБУ ( ) " " обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

#### **Используемые формы работы:**

*Изучение теоретического материала:* устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудиовидеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

*Практические задания:* физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («ВКонтакте», «Viber», «WhatsApp» и пр.).

3. Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивнооздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в

конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера-преподавателя.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. (п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)

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). (п. 39 Приказа № 999)

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

*Таблица №3*

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

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебнотренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план ГБУ ( ) " " . , календарный план Республики ( ), Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации 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 команд спортсменов в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по хоккею осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом ГБУ ДО РС (Я) "СШОР Алдан" г.Алдан, календарным планом МО город Алдан, календарным планом Республики ( ) и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. (п. 4 главы III ФССП по виду спорта)

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных 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. (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ)

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки — внутришкольные соревнования Первенство ГБУ ( ) " " посвященное «Дню защитника Отечества» (февраль), Кубок по хоккею к 9 мая (май); (юноши до 9 лет)

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – открытые внутришкольные или муниципальные турниры по хоккею (февраль, май, сентябрь, ноябрь);

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – открытые муниципальные или региональные турниры по хоккею (октябрь, ноябрь).

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – первенство Алданского по хоккею (октябрь); другие официальные соревнования Республики ( ).

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – городского округа по хоккею (октябрь), другие официальные соревнования Республики ( ).

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Республики для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня. Основными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – Первенство Алданского по хоккею (сентябрь-декабрь);

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения – Первенство Республики по хоккею (сентябрь-декабрь);

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

#### Работа по индивидуальным планам.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Республики по хоккею, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники хоккея, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

#### ***2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса***

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении

учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения хоккея представлен в приложении №2 к программе.

В соответствии с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице №5

Таблица №5

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»**

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>
	<b>Часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
	<b>Максимальная продолжительность одного занятия</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	<b>Наполняемость групп (чел.)</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	56	42	42	62	72	74	84	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	22	46	46	69	80	90	95	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	62	62	92	108	124	140	140
4.	Техническая подготовка(ч.)	94	66	66	100	116	100	112	112
5.	Тактическая подготовка(ч.)	32	58	58	86	100	128	150	150
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	12	13	13	20	22	22	22	22
7.	Психологическая подготовка(ч.)	6	7	7	10	15	15	15	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4	4	4	5	5	5	5	5
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	12	14	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4	10	10	12	12	12	12	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	82	108	108	168	198	238	273	273
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

*\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Раздел «**Общая физическая подготовка (ОФП)**» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в хоккей, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в хоккей.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются **соревнования**. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к игре в хоккей и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой

понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

- прочное освоение технических элементов хоккея;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

*Тактическая подготовка*- это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики хоккея.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Хоккей». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренер-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и

выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать ***инструкторско-судейскую практику*** на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренер-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

***Медико-биологическая система мероприятий*** предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и

должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Система педагогических средств восстановления используется тренер-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной

биологической ценности;

- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

*Интегральная* подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

## ***2.5. Календарный план воспитательной работы***

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

*Целью воспитательной работы* является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания,

в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренер-преподавателя-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ *формирование нравственного сознания;*
- ✓ *формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;* ✓
- формирование личностных качеств*

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6

*Таблица №6*

### **Календарный план воспитательной работы**

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

1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебнотренировочных занятий в качестве помощника тренер-преодателяпреподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;</li> </ul>	В течение года
------	-------------------------	---	----------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование сознательного отношения к учебнотренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- участие в молодежном Дне самоуправления;</li> <li>- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков;</li> <li>- посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему</li> </ul>	
--	--	---	--

2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
----	---------------------------	--	--

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- Осенний и Зимний День здоровья;</li> <li>- спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;</li> <li>- физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;</li> <li>- физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»;</li> <li>- фестиваль ВФСК ГТО;</li> <li>- всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»</li> </ul>	В течение года
------	---	---	----------------

2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);</li> <li>-</li> </ul>	В течение года
------	------------------------	--	----------------

2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p><b>Профилактическая деятельность, в том числе -</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья;</li> </ul>	В течение года
-----	--	--	----------------

2.4	Антидопинговые мероприятия	<p><b>Практическая деятельность обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»;</li> <li>- выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»;</li> <li>- анкетирование по антидопинговой тематике</li> </ul>	В течение года
-----	----------------------------	---	----------------

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
----	--	--	--

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки <ul style="list-style-type: none"> <li>- всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;</li> <li>- всероссийская акция «Письмо солдату»;</li> </ul>	В течение года
------	---	---	----------------

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях )		
--	--	--	--

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»;	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих их достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера-преподавателя	В течение года

### *2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.*

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер-преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7

*Таблица 7*

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

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Сроки</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренер-преподавателей, тренер-преподавателей преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	мартапрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйрплэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте
	Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	этап (этап спортивной специализации)		и в социальных сетях
12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допингконтроля».	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование
-----	---	---	--------------	---------------

Обучающиеся по программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Хоккей».

## ***2.7. Планы инструкторской и судейской практики***

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения хоккея. Поочередно выполняя роль инструктора, хоккеисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией хоккея, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда хоккеисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Судейская практика дает возможность хоккеистам получить квалификацию судьи по хоккею. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе

соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

— Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

— Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— Знать правила соревнований по хоккею, права и обязанности судейской коллегии.

— Уметь вести протокол соревнований.

— Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации)

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
<b>Инструкторская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
<b>Судейская практика</b>		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по хоккею. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по хоккею. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований.
		Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли судья-времени, секретаря. Ведение

		протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.
--	--	--

## ***2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств***

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативноправовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих

средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

*Таблица №9*

**План применения восстановительных средств и мероприятий**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки

2	<p>2 Физиотерапевтические методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия.</li> <li>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</li> <li>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</li> <li>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез,</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</li> <li>2. Препараты пластического действия.</li> <li>3. Препараты энергетического действия.</li> <li>4. Адаптогены.</li> <li>5. Иммуномодуляторы.</li> <li>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</li> <li>7. Антиоксиданты.</li> <li>8. Гепатопротекторы.</li> <li>9. Анаболизующие.</li> <li>10. Аминокислоты.</li> <li>11. Фитопрепараты.</li> <li>12. Пробиотики, эубиотики.</li> </ol>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. Система контроля

#### ***3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях***

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

*На этапе начальной подготовки на:*

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «хоккей»;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «хоккей»;
- ✓ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ общее знание об антидопинговых правилах;
- ✓ выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:*

- ✓ 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;
- ✓ соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- ✓ изучение и соблюдение антидопинговых правил;
- ✓ ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- ✓ участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:*

- ✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «хоккей»;
- ✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### ***3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или)

вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлен в приложении №1

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

### ***3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки***

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специальнофизической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов итогового тестирования теоретических знаний представлен в приложении 1.

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей» и представлены в таблицах №№10-11

*Таблица №10*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			4,5	5,3
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			135	125
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	не более	
			4,8	5,5
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			17,0	18,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	не более	
			6,8	7,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			13,5	14,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			15,5	17,5

*Таблица №11*

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в	количество раз	не менее	

	упоре лежа на полу		-	12
1.5.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	не более	
			5,8	6,4
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	не более	
			16,5	17,5
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 30 м	с	не более	
			7,3	7,9
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	не более	
			12,5	13,0
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	не более	
			14,5	15,0
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря	с	не более	
			42,0	45,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря	с	не более	
			43,0	47,0
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

### **Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения программы по годам**

**Бег 20, 30 м.** Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренер-преподавателя.

**Бег на 1000 м** проводится на стадионе. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После свистка или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет

к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

**Подъем туловища из положения лежа на спине.** Испытуемый принимает исходное положение – лежа на спине, ноги, согнутые в коленях поставить стопами на пол. Стопы можно задержать любой перекладиной или упором. Испытуемый поднимает туловище и подтягивает его грудью к коленям. Важно, чтобы подбородок не прилегал к грудной клетке и голова была прямо.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине** выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

**Бег 30 метров вперед лицом.** Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного хоккеиста. Тест проводится в зале на дистанции 20 метров с высокого старта. Оценивается время пробегания (с).

**Бег 30 м вперед спиной.** Тест проводится для выявления уровня развития координационных качеств и быстроты юного хоккеиста. Задание проводится в зале, дистанция 20 метров, старт по звуковому сигналу. Даются две попытки, регистрируется время (с).

**Челночный бег 6х9 метров.** Тест призван определить уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств юного хоккеиста. Проводится на льду хоккейного поля. Спортсмен стартует с синей линии, и должен преодолеть шесть 9метровых отрезков (до красной линии и обратно). Торможения выполняются правым и левым боком. Попытка не засчитывается, если хоккеист не доезжает хотя бы до одной линии и тормозит только одним боком. Оценивается время (с).

**Слаломный бег с шайбой.** Тест призван оценить уровень владения техникой ведения шайбы и техникой катания. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения.

**Слаломный бег без шайбы.** Тест для определения уровня владения техникой катания скрестными шагами, прохождения виражей и поворотов. Проводится на льду хоккейного поля. Оценивается время (с) и техника выполнения. Выполняется аналогично предыдущему тесту.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренер-преподавателя-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени<sup>2</sup>.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки хоккеистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации,

---

<sup>2</sup> Приказ Министерства спорта РФ от 12.02.2019г № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов хоккея (индивидуально или в игре):

- Бег на коньках
- - бег скользящими шагами;
  - - бег короткими шагами;
  - - бег скрестными шагами;
  - - бег спиной вперед;
  - - переступанием не отрывая коньков ото льда;
  - - толчками одной ногой;
  - - прыжком с приземлением на две или одну ногу; • - скрестными шагами.
- Стойки, прыжки,
- - прыжок толчком двух ног; повороты
  - - прыжок толчком одной ноги
  - - остановка прыжком
  - - остановка двумя шагами
  - - повороты вперед
  - - повороты назад
- Прием и передача
- - прием шайбы удобной стороной крюка клюшки
  - - прием шайбы неудобной стороной крюка клюшки
- 
- - передача шайбы удобной стороной крюка клюшки
  - - передача шайбы неудобной стороной крюка клюшки
  - - передача шайбы на ход
  - - передача шайбы от борта
- Ведение шайбы
- - ведение шайбы без перебора
  - - ведение шайбы с мелким перебором
  - - ведение шайбы с широким перебором
- Броски по воротам
- - броски по воротам удобной стороной крюка клюшки
  - - броски по воротам неудобной стороной крюка клюшки
  - - броски по воротам с замахом

Оценивание выполнения осуществляется по трем критериям – «1», что означает безупречное выполнение приема, «0» не выполнено. Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специальнофизической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает пересдачу нормативов программы.

#### ***IV. Рабочая программа по виду спорта «Хоккей»***

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

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Хоккей» осуществляется согласно составленному годовому учебнотренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором ГБУ ( ) ". Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Распределение часов программного материала по месяцам представлено в таблицах № 14-21

Таблица №14

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения (НП-1)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	8	94
5.	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	32
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1							1	1	1	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	4	6	7	8	11	9	9	2	7	7	7	82
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Таблица №15

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения (НП-2)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	56
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	-	-	-	-	-	-	3	3	3	18
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	66
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	3	14	15	17	18	13	14	3	1	4	108
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

**Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения (НП-3)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	42
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	46
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	10	10	-	-	-	-	-	-	10	12	10	62
4.	Техническая подготовка (ч.)	6	6	6	5	6	5	5	6	5	5	5	6	66
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	58
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	-	1	-	-	-	-	1	1	1	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	3	14	15	17	18	13	14	3	1	4	108
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-1)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	69
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	10	10	10	10	-	-	-	10	10	10	12	92
4.	Техническая подготовка (ч.)	9	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	8	100
5.	Тактическая подготовка (ч.)	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	86
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	8	8	14	10	13	25	25	25	9	10	10	9	168
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (УТ-2)**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	5	6	8	6	5	6	6	6	72
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	7	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	10	15	12	15	-	-	-	-	10	16	14	16	108
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	9	9	10	9	9	10	10	10	116
5.	Тактическая подготовка (ч.)	9	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	15	3	16	4	31	27	24	31	17	9	13	7	198
	<b>Итого (ч) *</b>	<b>62</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>56</b>	<b>65</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>65</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>728</b>

Таблица №

**Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	74
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	8	8	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	25	25	25	-	-	-	-	-	-	-	24	25	124
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
5.	Тактическая подготовка (ч.)	12	10	12	10	12	10	10	12	10	10	10	10	128
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	2	-	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
10.	Судейская практика (ч.)	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	6	6	-	-	-	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	-	-	28	34	37	32	29	23	32	8	5	238
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>72</b>	<b>64</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>68</b>	<b>832</b>

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ

Таблица №20

-4

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	9	9	6	8	6	9	9	5	8	8	9	9	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	24	22	24	10	-	-	-	-	12	12	12	24	140
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	7	7	9	9	10	10	10	112
5.	Тактическая подготовка (ч.)	14	12	14	12	14	12	12	14	12	12	12	10	150
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	18	5	10	23	33	38	37	35	22	22	20	10	273
	<b>Итого (ч) *</b>	<b>88</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>936</b>

## Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки УТ

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	9	9	6	8	6	9	9	5	8	8	9	9	95
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	24	22	24	10	-	-	-	-	12	12	12	24	140
4.	Техническая подготовка (ч.)	10	10	10	10	10	7	7	9	9	10	10	10	112
5.	Тактическая подготовка (ч.)	14	12	14	12	14	12	12	14	12	12	12	10	150
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	2	-	-	5
9.	Инструкторская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
10.	Судейская практика (ч.)	1	-	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	14
11.	Медицинские, медикобиологические мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	18	5	10	23	33	38	37	35	22	22	20	10	273
	<b>Итого (ч)*</b>	<b>88</b>	<b>69</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>79</b>	<b>78</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>936</b>

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице №22

Таблица №22

**Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки**

Вид подготовки	Виды упражнений
Общая физическая подготовка	<p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера.</p> <p>Переноска и перекладывание груза.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</p> <p>Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.</p> <p>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».</p> <p>Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.</p> <p>Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.</p> <p>Игры с отягощениями.</p> <p>Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.</p>

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.</p> <p>Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.</p> <p>Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.</p> <p>Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</p> <p>Бег на короткие отрезки с прыжками в Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. конце, середине, начале дистанции.</p> <p>Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и</p>
	<p>продвигаясь вперед, назад.</p> <p>Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</p> <p>Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.</p> <p>Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.</p> <p>Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.</p> <p>Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.</p> <p>Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.</p> <p>Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).</p> <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</p>
<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Районные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба» сезон 20222023</p> <p>Областные соревнования по хоккею с шайбой «Золотая шайба» сезон 20222023</p> <p>Кубок губернатора Тюменской области</p>

<p>Техническая подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение на двух ногах без отрыва коньков ото льда,</li> <li>- скольжение на двух ногах после толчка одной ногой (правой, левой)</li> <li>- бег широким скользящим шагом</li> <li>- старт и бег коротким ударным шагом</li> <li>- передвижение скрестным шагом</li> <li>- бег переступание боком</li> <li>- перемещение шайбы в положении стоя на месте</li> <li>- длинное плавное ведение с переносом клюшки над шайбой</li> <li>- обводка стоя по контуру</li> <li>- ведение шайбы с изменением направления</li> <li>- ведение шайбы по радиусу</li> <li>- ведение шайбы на месте</li> <li>- ведение шайбы по прямой</li> </ul> <p>Остановки, повороты на месте (вперед, назад).  Повороты в движении.  Сочетание способов передвижения.  Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.  Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.  Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.  Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски в ворота с удобной стороны</li> <li>- броски в ворота с неудобной стороны</li> <li>- броски в ворота с добиванием</li> </ul> <p>Перехват шайбы. Выбивание шайбы при ведении. Перехват шайбы при ведении</p>
<p>Тактическая подготовка</p>	<p>Выход на свободное место с целью атаки противника и получения шайбы.  Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета шайбы;  выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение</p>

	<p>изученных способов приема, передач, ведения, бросков и зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.</p> <p>Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.</p> <p>Взаимодействия двух игроков - «передача шайбы - выхода».</p> <p>Взаимодействия трех игроков - «треугольник».</p> <p>Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).</p> <p>Взаимодействия двух игроков -переключение.</p> <p>Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Позиционное нападение с применением заслонов.</p> <p>Организация командных действий против применения быстрого прорыва.</p> <p>Применение изученных защитных передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без шайбы в зависимости от места нахождения шайбы; противодействие выходу на свободное места для получения шайбы; действия одного защитника против двух нападающих.</p>
--	--

<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Понятие «физическая культура».  Физическая культура как составная часть общей культуры.  Роль физической культуры в воспитании молодежи.  Основные сведения о спортивной квалификации.  Спортивные разряды и звания.  Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.  Юношеские разряды по баскетболу.  Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.  История развития хоккея в мире и в нашей стране. Достижения хоккеистов России на мировой арене.  Количество занимающихся в России и в мире.  Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд хоккеистов на соревнованиях.  Количество занимающихся в России и в мире.  Понятие о гигиене и санитарии.  Общие представления об основных системах энергообеспечения человека  Дыхание.  Значение дыхания для жизнедеятельности организма.  Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.  Правильный режим дня для спортсмена.  Функции пищеварительного аппарата.  Гигиенические требования к питанию спортсменов.  Режим питания, регулирование веса спортсмена.  Пищевые отравления и их профилактика.  Гигиеническое значение кожи.  Уход за телом, полостью рта и зубами.  Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.  Режим дня во время соревнований.  Рациональное чередование различных видов деятельности.</p>
	<p>Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков.  Профилактика вредных привычек.  Понятия об утомлении и переутомлении.  Причины утомления.  Субъективные и объективные признаки утомления.  Переутомление. Перенапряжение.  Критерии готовности к повторной работе.  Проведение восстановительных мероприятий в спорте.  Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.</p>

Психологическая подготовка	<p>Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.          Спортивно-этическое воспитание.          Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.          Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.          Воспитание чувства ответственности перед коллективом.          Общая и специальная психологическая подготовка.          Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.          Регуляция уровня эмоционального возбуждения.          Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<p>Бег 60м (сек)          Бег 1000/2000/3000 м(мин/сек)          Челночный бег 3x10м (сек)          Прыжок в длину с места (см)          Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье          Подъем туловища из положения лежа на спине (раз/мин)          Сгибание и разгибание рук в упоре лежа          Передвижение шайбы из положения с места, вперед назад и в стороны.          Выполнение ведения шайбы в различных направлениях, круговое ведение шайбы, перемещение по восьмерке.          Ведение шайбы перед собой, из стороны в сторону, сбоку.          Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.          Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.          Перехват шайбы, накрывание шайбы спереди при броске в ворота.          Выбивание шайбы при ведении.          Перехват шайбы при ведении.          Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p>
Инструкторская практика	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</li> <li>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания.</li> </ol>
Судейская практика	<p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту          Судейство соревнований по виду спорта          Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренер-преподавателя.</p>
Медицинские, медико-	<p>- Углубленное медицинское обследование,          -Тестирование физической работоспособности в лабораторных и</p>
биологические мероприятия	<p>естественных условиях,          - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена</p>

Распределение нагрузки по тематическим разделам видов спортивной подготовки представлен в приложении 4 настоящей программы.

#### ***4.2. Учебно-тематический план***

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №23.

Таблица №23

## Учебно-тематический план

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

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

59

	обучающихся			жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных

			навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрьмай	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈60/106	декабрьмай	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специальноподготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный; - переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной

работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

Примерное распределение нагрузки по микроциклам представлена в таблице №24

**Примерная направленность недельных микроциклов в группах начальной подготовки:**

Этапы спортивной подготовки	Группы начального этапа спортивной подготовки	Группы тренировочного этапа спортивной подготовки
<p><b>Подготовительный этап.</b></p>	<p>Основная задача подготовительного этапа – развитие общей физической подготовки, изучение базовых приемах игры в баскетбол.</p> <p>Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение новому материалу, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности.</p> <p>Специально-подготовительный этап Задачи специально-подготовительного этапа – увеличение объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения и передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>	<p>Задача подготовительного этапа – обеспечить запас потенциальных возможностей по всем видам подготовки, который позволит выйти на уровень результатов, запланированных на соревновательный период. Подготовительный этап условно делится на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Общеподготовительный этап – задачей данного этапа является изучение нового материала, повышение функциональных возможностей. Интенсивность тренировочного процесса находится на среднем уровне. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 3-5 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры). Специально-подготовительный этап - задачи специальноподготовительного этапа заключаются в увеличении объёмов нагрузки по физической и технической подготовке. На данном этапе повышается интенсивность упражнений на технику ведения, передачи мяча, бросков мяча. Количество тренировок в неделю составляет 5-6. Длительность этапа составляет 4-6 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).</p>

<b>Предсоревновательный этап.</b>	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность этапа составляет 3	Задачи предсоревновательного этапа – увеличение объёма игровой направленности, повтор пройденного материала. На этом этапе снижается объём тренировочных нагрузок и повышается интенсивность за счёт увеличения скорости
	недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).	выполнения упражнений. Количество тренировок в неделю составляет 5-5. Длительность этапа составляет 3 недельных микроцикла. В конце каждого микроцикла использование упражнений соревновательной направленности (контрольные игры).
<b>Соревновательный этап.</b>	В соревновательном микроцикле первого года тренировки проводятся 3 подвижные игры через день отдыха, второго и третьего годов тренировок – 3-5 игр. Длительность этапа составляет один недельный микроцикл.	Основной задачей соревновательного периода является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. В соревновательном микроцикле проводятся 3-5 подряд. Длительность этапа составляет 7-10 дней.
<b>Переходный этап.</b>	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недельных микроцикла.	Задачами переходного периода является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и психологическое восстановление. Длительность периода составляет от 2 до 6 недель микроцикла.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

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

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.

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 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

*Материально-технические условия:*

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ наличие хоккейной площадки;
- ✓ наличие игрового зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №25, 26);

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 27);
- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №

*Таблица №25*

**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 № 26

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	–	–	2	1	3	1	10	1

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	эксплуатационный срок (лет)	количество	эксплуатационный срок (лет)	количество	эксплуатационный срок (лет)	количество	эксплуатационный срок (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашы спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
8.	Коньки для игрока (защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1	2	1	4	1

19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
20.	Шлем для вратаря с маской	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
21.	Шлем для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
22.	Шорты для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
23.	Шорты для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
24.	Щитки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
25.	Щитки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**6.2 Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**  
*Кадровые:*

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренер-преподавателей-преподавателей и иных

работников;(указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)

- ✓ непрерывность профессионального развития тренер-преподавателей-преподавателей.

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

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-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе

(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренер-преподавателя преподавателя, допускается привлечение тренер-преподавателя преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать в постоянном и непрерывном режиме. Необходимо соблюдение своевременного обеспечения повышения квалификации тренер-преподавателей преподавателей.

### **6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы Организационные**

*условия:*

- ✓ обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- ✓ соблюдение возрастного контингента;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников; *Временно-пространственные:*
- ✓ соблюдение расписания занятий;
- ✓ определение места реализации программы; *Психолого-педагогические условия:*

- ✓ преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

*Санитарно-гигиенические условия:*

- ✓ соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплового режима и санитарных правил.

*Социально-бытовые условия:*

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.

*Информационно-методические условия:*

- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

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

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

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

## VII. Перечень информационного обеспечения

1. Алексеев Евгений Хоккей для начинающих. Уроки профессионала. Евгений Алексеев. - М.: Питер, 2015. - 300 с.
2. Гендрон, Д. Деятельность тренер-преподавателя в хоккее / Д. Гендрон. - М.: Олимпийская литература, 2016. - 261 с.
3. Даймонд Дэн. Энциклопедия хоккея. Редкие факты. Суперзвезды. Уникальное фото / Дэн Даймонд, Эрик Цвайг. - М.: Кладезь, АСТ, 2019. - 192 с.
4. Ишматов, Р.Г. Теория, методика и практика хоккея. Учебник / Р.Г. Ишматов, В.А. Кузьмин; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - М.: ИД "МедиаЛайн", 2016. - 388 с.
5. Ишматов, Р.Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации. Учебное пособие / Р.Г. Ишматов, В.В. Шилов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2011. - 220 с.
6. Ишматов, Р.Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей). Учебное пособие / Р.Г. Ишматов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2014. - 144 с.
7. Кукушкин, В. Хоккей нового времени / В. Кукушкин. - М.: Спорт, 2015. **590** с.
8. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей): Отбор в хоккее: учебное пособие / Ю.Ф. Курамшин, Л.В. Михно; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б.и.], 2013. - 175 с.
9. Никонов, Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов / Ю.В. Никонов. - М.: Асар, **2015**. - **819** с.
10. Михно, Л.В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренер-преподавателей / Л.В. Михно, Ю.Ф. Курамшин, В.В. Филатов, Р.Г. Ишматов, В.С. Волков / под ред. Л.В. Михно. - СПб. 2017. - 616 с. : ил.
11. Практическое руководство для тренер-преподавателей. Программа ИИХФ "Учимся играть в хоккей". В 4 ступенях. Ступень В. - М.: Человек, **2020**. - **383** с.
12. Хоккей для начинающих. - М.: Астрель, АСТ, **2018**. - 144 с.
13. Хоккей. Книга-тренер-преподаватель. - М.: Эксмо, 2017. - **390** с.
14. Чемберс, Дэйв Тренировочные занятия в хоккее. 446 упражнений для развития мастерства / Дэйв Чемберс. - М.: Олимпийская литература, **2016**. - 360 с.
15. Шигаев, А.С. Хоккей / А.С. Шигаев. - М.: Книга по Требованию, **2018**. - **286** с.
16. Яременко, Н.Н. Хоккей. Наши / Н.Н. Яременко. - М.: АСТ, **2017**. - **664** с.

### *Интернет сайты*

Сайт Министерства Sports РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопингового агентства: <http://www.rusada.ru>

*Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 1998.
2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -  
М., 1998.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
5. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
6. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

*Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. -  
М., 1998.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

**Примерные тестовые задания по теме: "Хоккей"**

1. Родина хоккея

- а) Франция      б) Великобритания      в) Канада+  
г) Новая Шотландия

2. Первый хоккейный матч состоялся в

- а) Ванкувере б) Оттаве      в) Монреале г) Торонто

3. Какой шайбой играли в хоккей в 1875 году?

- А) деревянной+      б) железной в) каменной+ г) резиновой

4. Кто такой ровер?

- А) вратарь      б) нападающий      в) защитник  
г) сильнейший хоккеист, лучше всех забрасывающий шайбы+

5. Кто такой лайнсмен?

- А) главный судья  
б) помощник судьи+  
в) судья  
г) фанат

6. В каком году впервые поставили хоккейные ворота?

- а) 1875 г+.      б) 1877г.      в) 1885г.      г) 1900г.

7. Кто в 1900г. изобрёл сетку для хоккейных ворот?

- а) Б.Клинтон б) Р.Смит      в) У.Робертсон      г) Ф.Нильсон+

10. Что означает «щелчок» в хоккее?

- а) быстрый бросок  
б) короткий удар клюшки в лед перед шайбой+  
в) поднятие шайбы надо льдом небольшом отрезке пути  
г) вбрасывание шайбы на лед

11. Из чего изготавливается хоккейная шайба?

- а) каучук+  
б) резина  
в) прессованная кожа  
г) свинец в оплетке из резины

12. Основная посадка хоккеиста?

- а) стойка  
б) посадка+  
в) L-образный старт  
г) клюшка-конёк

13. Из скольких разделов состоит техника игры хоккея?

- а) 4      б) 3      в) 5      г) 2+

14. Какие разделы существуют в технике игры хоккея?

- а) техника полевого игрока, техника вратаря+  
б) техника передвижений на коньках, техника отбивания

8. В 1929 г. хоккейный вратарь Клинт Бенедикт из Монреаля впервые г) техника владения клюшкой, техника владения шайбой надел

а) маску+ б) перчатки в) защитную экипировку г) щитки 15. Какие подразделы входят в технику полевого игрока?  
а) техника передвижений, броски, повороты

9. В каком году состоялся первый чемпионат мира по хоккею? б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор

а) 1911г. б) 1917г. в) 1920г.+ г) 1929г. в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника

в) техника силового единоборства, техника передвижений силового единоборства+

г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой

16. Какие подразделы входят в технику вратаря?

а) техника передвижений, броски, повороты

б) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, прижимание и накрывание шайбы, владения клюшкой и шайбой+

в) передвижений на коньках, владения клюшкой и шайбой, техника силового единоборства

г) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор

17. Какие группы входят в технику передвижения на коньках?

а) техника передвижений, броски, повороты, рывки

б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки

в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки+

г) техника передвижений, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки

18. Какие приёмы входят в группу бега?

а) лицом вперед, прыжком, спиной вперед, в сторону

б) скользящим шагом, коротким шагом, скрестными шагами, спиной вперед+

в) коротким шагом, боком вперед, толчком одной ногой, спиной вперед

г) с поворотом на 90 градусов, прыжком, коротким шагом, скрестными шагами

19. Какие приёмы входят в группу повороты?

а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком+

б) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом

в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом

г) толчком одной ногой, толчком двумя ногами

20. Какие приёмы входят в группу торможение и остановки?

а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком

б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами

в) лицом вперед, боком вперед, с предварительным поворотом

г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом+

21. Какие приёмы входят в группу старты?

- а) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
- б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами
- в) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом+
- г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусах на одной ноге, плугом и полуплугом

22. Какие приёмы входят в группу прыжки?

- а) лицом вперёд, боком вперёд, с предварительным поворотом
- б) толчком одной ногой, толчком двумя ногами+
- в) скрестными шагами, толчок одной ноги, переступанием, не отрывая ото льда, прыжком
- г) с поворотом на 90 градусов на двух ногах, с поворотом на 90 градусов на одной ноге, плугом и полуплугом

23. Какие группы входят в технику владения клюшкой и шайбой?

- а) ведение, броски и удары, передачи, прием и остановки, обводка, финты, отбор, вбрасывание+,
- б) техника ловли шайбы, техника передвижений, отбор, прыжки, повороты, рывки
- в) бег, повороты, торможение и остановки, старты, прыжки, ловля шайбы, отбивание, броски, прыжки
- г) техника передвижений, отбор, броски и удары, старты, прыжки, ловля шайбы, рывки

24. Какие приёмы входят в группу ведение?

- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком+
- б) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском

г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем

25. Какие приёмы входят в группу бросков и ударов?

- а) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
- б) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем
- в) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
- г) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка+

26. Какие приёмы входят в группу передач?

- а) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком
- б) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском+
- в) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- г) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем

27. Какие приёмы входят в группу приемов и остановок?

- а) клюшкой, рукой, ногой/коньком, туловищем+
- б) заметающий, кистевой, удар/удар-бросок, добивание/подправление, подкидка
- в) броском, ударом, подкидкой, оставлением, подпуском
- г) с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюк от шайбы, толчками, коньком

28. Какие приёмы входят в группу обводки?

- а) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование

- в) длинная, короткая, силовая+
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

29. Какие приёмы входят в группу финтов?

- а) длинная, короткая, силовая
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

30. Какие приёмы входят в группу отбора?

- а) силовое, скоростное, вперед, назад
- б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством+
- в) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование
- г) длинная, короткая, силовая

31. Какие приёмы входят в группу вбрасывание?

- а) длинная, короткая, силовая
- б) клюшкой, туловищем, изменением скорости, комбинирование+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

32. Какие группы входят в технику силовых единоборств?

- а) выбивание, подбивание, прижимание
- б) клюшкой, туловищем+
- в) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- г) силовое, скоростное, вперед, назад

33. Какие приёмы входят в группу клюшкой?

- а) выбивание, подбивание, прижимание+

- б) силовое, скоростное, вперед, назад
- в) остановка, толчок, прижимание
- г) клюшкой, перехватом, силовым единоборством

34. Какие приёмы входят в группу туловищем?

- а) силовое, скоростное, вперед, назад
- б) клюшкой, перехватом, силовым единоборством
- в) выбивание, подбивание, прижимание
- г) остановка, толчок, прижимание+

35. Что Вы понимаете под значением объем технического мастерства?

- а) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца основе различных признаков
- б) степень разнообразие выполнения технических приёмов
- в) характеристика степени владения техническими приёмами
- г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях+

36. Что Вы понимаете под значением разносторонность технического мастерства?

- а) характеристика степени владения техническими приёмами
- б) степень разнообразие выполнения технических приёмов+
- в) степень отличия техники выполнения игрового приема хоккеистов от образца на основе различных признаков
- г) определяется количество технических действий, которые выполняются в соревнованиях



14.									
15.									
16.									

**Итого:**            **Сдали нормативы**            \_\_\_\_\_ человек  
                      **Не сдали нормативы**            \_\_\_\_\_ человек  
                      **% выполнения нормативов**            \_\_\_\_\_

**Нормативы принял:**            \_\_\_\_\_

**Требования техники безопасности на занятиях по хоккею**

<b>Требования безопасности перед началом занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- надеть спортивную форму и спортивную обувь;</li> <li>- проверить надежность установки и крепления стоек и другого спортивного оборудования;</li> <li>- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на спортивной площадке;</li> <li>- провести разминку;</li> </ul>
<b>Требования безопасности во время занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренер-преподавателя-преподавателя;</li> <li>- строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;</li> <li>- при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.</li> <li>- внимательно слушать и выполнять все команды тренер-преподавателяпреподавателя.</li> </ul>
<b>Требования безопасности по окончании занятий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- под руководством тренер-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.</li> <li>- организованно покинуть место проведения занятий.</li> <li>- снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.</li> </ul>
<b>Требования безопасности в аварийных ситуациях</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренер-преподавателю-преподавателю.</li> <li>- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренер-преподавателюпреподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.</li> <li>- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренер-преподавателю-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.</li> <li>- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренер-преподавателяпреподавателя, исключив панику.</li> </ul>