



СОГЛАСОВАНА

решением наблюдательного совета
Ассоциации «Хоккейный клуб «Авангард»
Протокол № 2 от 20.02.2024 г.

ВВЕДЕНА

приказом Ассоциации
«Хоккейный клуб «Авангард»
№ ХКА-ПВ-299 от «27» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор Хоккейной академии «Авангард»

К.С. Алексеев
«27» февраля 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ХОККЕЙ»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей (приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствование спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений



ОГЛАВЛЕНИЕ

ОПРЕДЕЛЕНИЯ	3
ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ	6
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	7
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	9
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2 Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	10
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5 Календарный план воспитательной работы	27
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	35
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	38
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	42
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	48
3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	48
3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	80
3.3 Описание тестовых упражнений	91
3.4. Контрольно-оценочные средства диагностики личностных качеств обучающихся	95
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	105
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	105
4.2 Учебно-тематический план	131
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	139
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	144
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	144
6.2 Кадровые условия реализации Программы	150
6.2.1 Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками	150
6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников.....	150
6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	151
6.3 Информационно-методические условия реализации Программы	152



ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программе) применяются следующие термины с соответствующими определениями:

Антидопинговое обеспечение – проведение мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Воспитание – направленность и сосредоточенность сознания, предполагающие повышение уровня сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности индивида.

Детско-юношеский спорт – часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку лиц, не достигших возраста восемнадцати лет, посредством их участия в организованных и (или) самостоятельных занятиях, физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, а также на подготовку спортивного резерва.

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования

Квалификация – уровень знаний, умений, навыков и компетенции, характеризующий подготовленность к выполнению определенного вида профессиональной деятельности

Медико-биологическое обеспечение – 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, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил.

Образование – единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества и государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов.

Обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу.

Обучение – целенаправленный процесс организации деятельности обучающихся по овладению знаниями, умениями, навыками и компетенцией, приобретению опыта деятельности, развитию способностей, приобретению опыта применения знаний в повседневной жизни и формированию у обучающихся мотивации получения образования в течение всей жизни.

Общероссийская спортивная федерация – общероссийская общественная организация, которая создана на основе членства, получила государственную аккредитацию и целями которой являются развитие одного или нескольких видов спорта на территории Российской Федерации, их пропаганда, организация, проведение спортивных мероприятий и подготовка спортсменов – членов спортивных сборных команд Российской Федерации.

Официальные физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия – физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, включенные в ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и



спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований.

Работоспособность – совокупность физиологических функций организма, обеспечивающих способность длительное время успешно выполнять умственную и физическую работу.

Система спортивной подготовки – многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс, основанный на научных и практических знаниях. Целью многолетней спортивной подготовки является физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства и систематическое участие в спортивных соревнованиях.

Соревновательная деятельность – демонстрация в соревнованиях возможностей спортсмена в соответствии с установленными правилами и способами ведения спортивной борьбы в виде спорта «хоккей» с целью выявления лучших.

Спортивная дисциплина – часть вида спорта, имеющая отличительные признаки и включающая в себя один или несколько видов, программ спортивных соревнований.

Спортивное мероприятие – спортивные соревнования, а также учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, социологические, психологические и медико-биологические методы исследования, на основе которых выявляются задатки, способности и качества спортсменов разного возраста и квалификации.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной или трудовой деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Спортивный резерв – лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Скоростные способности – это генетически обусловленное в развитии комплексное двигательное качество, позволяющее выполнять упражнения с оптимальной быстротой.

Спортивный судья – физическое лицо, уполномоченное организатором спортивного соревнования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о спортивном соревновании, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию

Спортивный талант – это высокий уровень развития способностей, определяющих успехи в спортивной деятельности.

Спортсмен – физическое лицо, занимающееся выбранным видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях.



Спортсмен высокого класса – спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов.

Способности – это генетически обусловленный уровень развития человека, который определяет его достижения в определенной деятельности.

Тест – это измерение (или испытание) стандартной формы, проводимое с целью определения состояния или способностей человека.

Тренер – преподаватель (далее – тренер) – физическое лицо, которое имеет соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование, организует учебно-тренировочный процесс, включая проведение со спортсменами, обучающимися учебно-тренировочных мероприятий, а также руководит их состязательной деятельностью для достижения спортивных результатов.

Учащиеся – лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего или среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы.

Федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта.

Физическая подготовка – процесс, направленный на развитие физических качеств, способностей (в том числе навыков и умений) человека с учетом вида его деятельности и социально-демографических характеристик.

Физическое воспитание – процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры.

Физическое развитие – это процесс становления и измерения морфофункциональных свойств и способностей в процессе индивидуальной жизни человека.

Физкультурно-спортивная организация – юридическое лицо независимо от его организационно-правовой формы, осуществляющее деятельность в области физической культуры и спорта в качестве основного вида деятельности, в том числе имеющее право на оказание физкультурно-оздоровительных услуг.



ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» применяются следующие условные обозначения и сокращения:

ВСМ – этап высшего спортивного мастерства;

ЕКП – единый календарный план;

НП – этап начальной подготовки;

МАМ – максимальная анаэробная мощность;

МПК – максимальное потребление кислорода;

НППХ – Национальная программа подготовки хоккеистов;

ОФП – общая физическая подготовка;

РУСАДА – Ассоциация Российское антидопинговое агентство;

СФП – специальная физическая подготовка;

СС – этап спортивной специализации (учебно-тренировочный этап);

ССМ – этап совершенствования спортивного мастерства;

ТИ – терапевтическое использование;

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки;

УМО – углубленное медицинское обследование;

ЭКГ – электрокардиография;

ЭКО – этапное комплексное обследование;

PWC₁₇₀ – (power work capacity) тест по оценке общей работоспособности.



I. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 (далее – ФССП).

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; всестороннее физическое и нравственное развитие; приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд по виду спорта «хоккей»; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков; подготовка кадров по виду спорта «хоккей».

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детского хоккея в стране, городе Омске, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки хоккеистов.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся Хоккейной Академии «Авангард» 8-17 лет. При этом обучающихся можно разделить на три группы с учетом их возрастных особенностей:

- Обучающимся в возрасте 8-9 лет свойственна подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и, вместе с тем, неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно.

- Обучающиеся в возрасте 10-13 лет отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку, что очень присуще игре в хоккей.

- В возрасте 14-17 лет у подростков складываются собственные моральные установки и требования. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Особенности структуры программы:

- Учебно-тренировочный процесс по программе осуществляется как в зимний, так и в весенне-летний период, а также в каникулярное время.

- Величина и направленность нагрузок в ходе учебно-тренировочных занятий отвечает задачам подготовки хоккейных команд.

- Содержание программного материала таково, что позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создавать условия для подготовки хоккеистов высокого профессионального уровня, основываясь на большом личном опыте как спортсмена, так и тренера.

- Важное место в программе отводится воспитательной работе и психологической подготовке, как важным компонентам спортивной подготовки



спортсменов.

Программа по хоккею определяет основные направления и условия спортивной подготовки на многолетнем этапе, включая начальную подготовку, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) и этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей». Программа разработана и предназначена для реализации в Ассоциации Хоккейный клуб «Авангард», Хоккейной Академии «Авангард» (далее – Академии), осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Спортивная подготовка - учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка подразумевает собой целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на обучающихся и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Спортивная подготовка включает физическую, техническую, тактическую, психическую стороны подготовки обучающихся.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон 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";

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 997 от 16 ноября 2022 г.



II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В целях совершенствования системы отбора и перевода спортсмена с одного этапа многолетней спортивной подготовки на другой, а также для исключения случаев применения неадекватных возрасту спортсмена тренировочных и соревновательных нагрузок особого внимания требует повышение эффективности системы подготовки спортивного резерва. В документе «Концепция подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года» (далее – Концепция), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р отмечается, что «с этапа начальной подготовки на тренировочный этап переходит 63,4 процента спортсменов, а с тренировочного этапа на этап совершенствования спортивного мастерства – только 5,8 процента спортсменов». В таблице 1 представлены сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	17	3



2.2 Объем Программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого года обучения имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 2 – Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6–8	12–14	16–18	20–24	24–32
Общее количество часов в год	234–312	312-416	624-728	832–936	1040–1248	1248–1664

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика занимающихся.

Теоретическая подготовка: имеет определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретическая подготовка формирует понимание спортивной тренировки, как единого педагогического процесса формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке, тренировочных циклах.

Общая физическая подготовка (ОФП): является основой развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Специальная физическая подготовка (СФП): обеспечивает развитие физических качеств, необходимых в виде спорта «хоккей».

Техническая подготовка направлена освоение технических навыков и приемов вида спорта «хоккей», на основе знаний всей системы упражнений.



Тактическая подготовка: направлена обучение эффективному применению технических навыков и приемов непосредственно в соревновательном упражнении вида спорта «хоккей», улучшении взаимодействия партнеров по команде.

Психологическая подготовка: обеспечивает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологические функции и психомоторные качества.

Инструкторская и судейская практика: формируют знания, умения и навыки составлять конспекты тренировочных занятий и учебно-тренировочных сборов, их проведение. Приобретение судейских навыков в качестве судьи соревнований, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора. Умение проводить организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета, составлять положения о соревнованиях, оформлять судейскую документацию.

В учебно-тренировочном процессе различают следующие виды занятий:

- учебные занятия;
- учебно-тренировочные занятия;
- тренировочные занятия;
- восстановительные занятия;
- модельные (соревновательные) занятия;
- контрольные занятия.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики. В процессе тренировочных занятий наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов, осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности.

В зависимости от решаемых задач в **учебно-тренировочных занятиях** осуществляется физическая, техническая, тактическая, психологическая, физическая подготовка спортсмена.

Восстановительные занятия служат для ускорения процессов адаптации к нагрузкам, повышения работоспособности, снижения проявлений утомления, реабилитации после перенесенных травм и заболеваний.

Модельные или соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований: классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

Контрольные занятия применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей. На этих занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прием контрольных нормативов по физической подготовке, соответствующих возрасту и году обучения.

Восстановительные мероприятия нужны для спортсменов при тренировках с высокими нагрузками. Включают в себя четыре группы средств: педагогические (оптимизация построения тренировочного занятия), гигиенические (требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания), психологические (обучение приемам психорегулирующей тренировки) и медико-биологические (витаминизация, сауна, бассейн, восстановительный массаж).

Врачебный и медицинский контроль, самоконтроль: необходим для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль, другие виды учебно-тренировочных и иных мероприятий, представленных в таблице 3.



Таблица 3 – Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		



Участие в спортивных соревнованиях осуществляется в соответствии с Планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Рекомендуемые объемы соревновательной деятельности (планируемые показатели) указаны в ниже приведенной таблице 4. В таблице указано количество соревнований (турниров) и отдельных матчей.

Таблица 4 – Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игры	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			До двух лет	Свыше двух лет		
Юноши (мужчины)						
Контрольные	—	2	2	3	3	2
Отборочные	—	—	—	—	—	—
Основные	—	—	1	1	1	2
Игры	—	15	30	36	60	70
Девушки (женщины)						
Контрольные	—	2	2	2	2	2
Отборочные	—	—	—	—	—	—
Основные	—	—	1	1	1	1
Игры	—	7	24	26	32	38

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. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Хоккей»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в



спортивных соревнованиях;

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

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели календарного года (спортивный сезон начинается 01 июня текущего календарного года и заканчивается 31 мая в следующем году). 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 её 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 этапе спортивной специализации (учебно-тренировочном этапе) – трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объём 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 таблицы 5, 6.



Таблица 5 – Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10	7-9	3-4
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11	11-12	13-14
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	–	5-7	15-16	15-16	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12	7-10	5-6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-15	14-16	15-19	17-20	19-27	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	–	–	–	3-4	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32	29-31	30-31



Таблица 6 – Годовой учебно-тренировочный план в часах

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	3
		1.	Общая физическая подготовка	57	57	69	75
2.	Специальная физическая подготовка	10	16	63	91	114	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	16	94	133	156	200
4.	Техническая подготовка	78	85	100	92	94	88
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	36	50	113	159	271	324
6.	Инструкторская и судейская практика	–	–	–	26	32	38
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	57	91	189	258	301	362
Общее количество часов в год		238	315	628	834	1041	1250

Представленное соотношение видов подготовки не включает традиционную для хоккея «техничко-тактическую», или так называемую «игровую», подготовку. Этот вид подготовки учитывался в разделах «Тактическая подготовка» и «Участие в спортивных соревнованиях».



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **первого года обучения** на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		Май
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	71%	5	5	6	17	17	19	18	16	18	17	16	15	169	
1.1.	Общая физическая подготовка	24%	5	5	6	4	5	5	5	4	5	5	4	4	57	
1.3.	Специальная физическая подготовка	4%	—	—	—	2	2	2	2	—	2	—	—	—	10	
1.4.	Техническая подготовка	33%	—	—	—	9	8	9	8	9	8	9	9	9	78	
1.5.	Тактическая	10%	—	—	—	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	5%	—	—	—	2	2	1	0	2	2	1	1	1	12	
2.2.	Теоретическая	2,00%	—	—	—	1	1	1	—	1	1	—	—	—	5	
2.3.	Психологическая	3,00%	—	—	—	1	1	—	—	1	1	1	1	1	7	
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	24%	10	10	9	1	4	—	5	3	2	2	6	5	57	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	4%	—	—	3	—	—	—	3	—	—	—	—	3	9	
4.2.	Восстановительные мероприятия	16%	10	10	6	1	1	—	—	3	—	2	3	2	38	
4.3.	Тестирование и контроль	4%	—	—	—	—	3	—	2	—	2	—	3		10	
	Общее количество часов в месяц:	—	15	15	15	20	23	20	23	21	22	20	23	21	238	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **второго года обучения** на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	66%	4	5	5	23	22	23	22	20	22	23	22	18	209	
1.1.	Общая физическая подготовка	18%	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	57	
1.3.	Специальная физическая подготовка	5%	–	–	–	2	2	2	2		2	2	2	2	16	
1.4.	Техническая подготовка	27%	–	–	–	10	9	10	9	10	9	10	9	9	85	
1.5.	Тактическая	11%	–	–	–	4	4	4	4	4	4	4	4	3	35	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	5%	–	–	–	2	2	2	2	2	2	2	2	–	16	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	5%	–	–	–	2	2	2	1	2	2	2	1	1	15	
2.2.	Теоретическая	2,00%	–	–	–	1	1	1		1	1	1	–	–	6	
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	29%	10	10	20	3	6	5	6	6	5	3	6	11	91	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	–	8	16	
4.2.	Восстановительные мероприятия	19%	10	10	8	3	3	5	3	6	2	3	3	3	59	
4.3.	Тестирование и контроль	5%	–	–	4	–	3	–	3	–	3	–	3	–	16	
	Общее количество часов в месяц:	–	14	15	25	28	30	30	29	28	29	28	29	30	315	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **третьего года обучения** на начальном этапе спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	66%	5	5	5	32	28	32	29	24	30	33	29	24	276	
1.1.	Общая физическая подготовка	16%	5	5	5	6	6	6	6	5	6	6	5	6	67	
1.3.	Специальная физическая подготовка	6%	–	–	–	3	3	4	3	–	3	3	3	3	25	
1.4.	Техническая подготовка	27%	–	–	–	14	10	13	11	13	12	15	12	12	112	
1.5.	Тактическая	10%	–	–	–	5	5	5	5	4	5	5	5	3	42	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	7%	–	–	–	4	4	4	4	2	4	4	4	–	30	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	5%	–	–	2	2	3	2	1	2	2	3	2	1	20	
2.2.	Теоретическая	2,00%	–	–	1	1	1	1	–	1	1	1	1	–	8	
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	12	
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	29%	20	20	18	4	8	4	8	10	7	4	7	11	121	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	–	–	8	–	–	–	–	5	–	–	–	8	21	
4.2.	Восстановительные мероприятия	19%	20	20	5	4	4	4	4	5	3	4	3	3	79	
4.3.	Тестирование и контроль	5%	–	–	5	–	4	–	4	–	4	–	4	–	21	
	Общее количество часов в месяц:	–	25	25	25	38	39	38	38	36	39	40	38	36	417	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **первого года обучения** на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
1	Объём физической нагрузки, в том числе	64%	5	31	34	40	36	40	37	24	38	38	43	35	401	
1.1	Общая физическая подготовка	11%	5	7	7	6	6	6	5	4	6	6	6	5	69	
1.3.	Специальная физическая подготовка	10%	–	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	63	
1.4.	Техническая подготовка	16%	–	15	15	6	6	6	6	6	6	6	14	14	100	
1.5.	Тактическая	12%	–	4	6	10	6	10	8	5	8	8	5	5	75	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15%	–	–	–	12	12	12	12	5	12	12	12	5	94	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	6%	0	2	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	38	
2.2.	Теоретическая	3,00%	–	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	–	19	
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	19	
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	30%	48	21	17	8	13	8	12	13	12	12	8	17	189	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	8	–	8	–	–	–	–	8	–	–	–	8	32	
4.2.	Восстановительные мероприятия	20%	35	21	4	8	8	8	8	5	8	12	4	4	125	
4.3.	Тестирование и контроль	5%	5	–	5	–	5	–	4	–	4	–	4	5	32	
	Общее количество часов в месяц:	–	53	54	55	52	53	52	52	40	54	54	55	54	628	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **второго года обучения** на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	64%	5	37	40	48	43	44	42	28	45	46	49	41	468	
1.1.	Общая физическая подготовка	10%	5	8	8	7	6	6	6	4	6	6	6	5	73	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11%	–	7	8	8	7	7	8	5	8	8	7	7	80	
1.4.	Техническая подготовка	15%	–	16	16	7	7	6	6	6	7	7	16	16	110	
1.5.	Тактическая	12%	–	6	8	12	8	10	8	5	10	10	6	5	88	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	–	–	–	14	15	15	14	8	14	15	14	8	117	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	6%	–	2	4	5	5	4	4	3	5	5	4	2	43	
2.2.	Теоретическая	3,00%	–	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	–	22	
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	21	
3.	Инструкторская и судейская практика	0%	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	0	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	30%	55	21	18	8	14	13	15	24	12	11	9	19	219	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	8	–	8	–	–	–	–	12	–	–	–	8	36	
4.2.	Восстановительные мероприятия	20%	42	21	4	8	9	13	10	12	7	11	4	5	146	
4.3.	Тестирование и контроль	5%	5	–	6	–	5	–	5	–	5	–	5	6	37	
	Общее количество часов в месяц:	–	60	60	62	61	62	61	61	55	62	62	62	62	730	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **третьего года обучения** на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов	
			Переход ный	Подгото- вительный	Соревновательный											Переход ный
					Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный						
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		Май
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	60%	5	40	43	51	46	47	44	34	48	49	52	41	500	
1.1.	Общая физическая подготовка	9%	5	8	8	7	6	6	5	7	6	6	6	5	75	
1.3.	Специальная физическая подготовка	11%	–	8	9	9	8	8	9	6	9	9	8	8	91	
1.4.	Техническая подготовка	11%	–	16	16	5	5	4	4	4	5	5	14	14	92	
1.5.	Тактическая	13%	–	8	10	14	10	12	10	7	12	12	8	6	109	
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	–			16	17	17	16	10	16	17	16	8	133	
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	6%	–	2	5	5	5	4	5	7	5	5	5	2	50	
2.2.	Теоретическая	3,00%	–	2	3	3	2	2	2	4	3	2	2	–	25	
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	25	
3.	Инструкторская и судейская практика	3%	–	–	–	4	2	4	4	4	4	4	–	–	26	
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	31%	60	24	20	10	17	15	17	26	15	12	14	28	258	
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	10	–	12	–	–	–	–	12	–	–	–	8	42	
4.2.	Восстановительные мероприятия	21%	42	24	8	10	11	15	12	14	9	12	6	12	175	
4.3.	Тестирование и контроль	5%	8	–	–	–	6	–	5	–	6	–	8	8	41	
	Общее количество часов в месяц:	–	65	66	68	70	70	70	70	71	72	70	71	71	834	



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **четвёртого года обучения** на этапе спортивной специализации

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов
			Переход ный	Подгото- вительный		Соревновательный								Переход ный	
				Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	60%	5	48	49	55	54	52	50	37	52	52	60	49	563
1.1.	Общая физическая подготовка	9%	5	8	8	8	8	7	7	8	7	6	6	6	84
1.3.	Специальная физическая подготовка	10%	–	8	9	9	9	9	9	6	9	9	9	8	94
1.4.	Техническая подготовка	11%	–	18	18	6	6	5	4	4	6	6	15	15	103
1.5.	Тактическая	14%	–	14	14	14	12	12	12	7	12	12	12	10	131
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	–	–	–	18	19	19	18	12	18	19	18	10	151
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	6%	0	2	5	8	5	6	5	8	5	5	5	2	56
2.2.	Теоретическая	3,00%	–	2	3	6	2	2	2	4	3	2	2	–	28
2.3.	Психологическая	3,00%	–	–	2	2	3	4	3	4	2	3	3	2	28
3.	Инструкторская и судейская практика	3%	–	–	–	4	2	4	4	4	4	6	–	–	28
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	31%	73	28	23	11	18	16	21	28	17	14	14	28	291
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	12	–	13	–	–	–	–	12	–	–	–	10	47
4.2.	Восстановительные мероприятия	21%	52	28	10	11	12	16	13	16	9	14	6	10	197
4.3.	Тестирование и контроль	5%	9	–	–	–	6	–	8	–	8	–	8	8	47
	Общее количество часов в месяц:	–	78	78	77	78	79	78	80	77	78	77	79	79	938



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **первого года обучения** на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов
			Переход ный	Подгото- вительный		Соревновательный								Переход ный	
				Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	58%	4	52	54	62	60	57	53	41	54	54	62	51	604
1.1.	Общая физическая подготовка	7%	4	7	7	7	6	6	7	7	6	6	5	5	73
1.3.	Специальная физическая подготовка	11%	–	12	14	12	10	10	10	8	10	10	10	8	114
1.4.	Техническая подготовка	9%	–	17	17	5	5	4	3	3	5	5	15	15	94
1.5.	Тактическая	16%	–	16	16	20	20	16	14	10	14	14	14	13	167
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	15%	–	–	–	18	19	21	19	13	19	19	18	10	156
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	10%	–	3	8	11	7	10	9	14	12	12	10	8	104
2.2.	Теоретическая	5,00%	–	3	6	6	2	4	4	7	6	6	4	4	52
2.3.	Психологическая	5,00%	–	–	2	5	5	6	5	7	6	6	6	4	52
3.	Инструкторская и судейская практика	3%	–	–	–	4	2	4	4	4	4	6	4	–	32
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	29%	79	32	25	12	18	17	19	28	17	15	12	27	301
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	14	–	14	–	–	–	–	14	–	–	–	10	52
4.2.	Восстановительные мероприятия	21%	60	32	11	12	13	17	14	14	12	15	7	11	218
4.3.	Тестирование и контроль	3%	5	–	–	–	5	–	5	–	5	–	5	6	31
	Общее количество часов в месяц:	–	83	87	87	89	87	88	85	87	87	87	88	86	1041



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки **второго года обучения** на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов		
			Переход ный	Подгото- вительный		Соревновательный								Переход ный			
				Этапы													
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный							
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март			Апрель	Май
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	58%	6	57	59	72	72	68	65	53	68	68	76	62	726		
1.1.	Общая физическая подготовка	7%	6	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	5	88		
1.3.	Специальная физическая подготовка	12%	–	14	16	16	14	14	14	12	14	14	12	10	150		
1.4.	Техническая подготовка	7%	–	15	15	4	4	4	3	3	5	5	15	15	88		
1.5.	Тактическая	16%	–	20	20	24	24	18	16	12	16	16	16	18	200		
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	–	–	–	20	22	24	24	18	26	26	26	14	200		
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	10%	0	8	14	11	10	11	11	15	12	12	10	10	124		
2.2.	Теоретическая	5,00%	–	8	8	6	4	4	4	8	6	6	4	4	62		
2.3.	Психологическая	5,00%	–	–	6	5	6	7	7	7	6	6	6	6	62		
3.	Инструкторская и судейская практика	3%	–	–	–	4	4	4	4	6	4	6	4	2	38		
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	29%	100	40	30	16	20	20	24	28	20	16	14	34	362		
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	18	–	16	–	–	–	–	14	–	–	–	14	62		
4.2.	Восстановительные мероприятия	21%	76	40	14	16	14	20	18	14	14	16	8	12	262		
4.3.	Тестирование и контроль	3%	6	–	–	–	6	–	6	–	6	–	6	8	38		
	Общее количество часов в месяц:	–	106	105	103	103	106	103	104	102	104	102	104	108	1250		



Таблица 7 – Распределение объёмов учебной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Соотношение, %	Периоды												Итого часов
			Переход ный	Подгото- вительный		Соревновательный								Переход ный	
				Этапы											
				ОПЭ	СПЭ	1 соревновательный				2 соревновательный					
				Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март		
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	57%	4	70	90	92	92	88	84	76	87	89	98	81	951
1.1.	Общая физическая подготовка	4%	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	67
1.3.	Специальная физическая подготовка	14%	–	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	14	234
1.4.	Техническая подготовка	5%	–	14	14	4	4	4	2	2	5	5	15	15	84
1.5.	Тактическая	18%	–	28	28	30	30	26	26	26	26	26	26	28	300
1.6.	Участие в спортивных соревнованиях	16%	–	–	20	30	30	30	28	20	28	30	30	20	266
2.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе	10%	0	10	16	16	14	16	16	18	16	16	14	14	166
2.2.	Теоретическая	5,00%	–	10	10	8	6	6	6	8	8	8	6	7	83
2.3.	Психологическая	5,00%	–	–	6	8	8	10	10	10	8	8	8	7	83
3.	Инструкторская и судейская практика	3%	–	–	–	6	4	6	6	8	6	8	4	2	50
4.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	30%	136	58	32	24	30	28	34	36	30	24	24	41	497
4.1.	Медицинские, медико-биологические	5%	24	–	22	–	–	–	–	22	–	–	–	15	83
4.2.	Восстановительные мероприятия	22%	104	58	10	24	22	28	26	14	22	24	16	18	366
4.3.	Тестирование и контроль	3%	8	–	–	–	8	–	8	–	8	–	8	8	48
	Общее количество часов в месяц:	–	140	138	138	138	140	138	140	138	139	137	140	138	1664



2.5 Календарный план воспитательной работы

Приоритетной целью в сфере воспитания подрастающего поколения является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. Для достижения этой цели распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва была утверждена «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (далее Стратегия), которая использовалась в качестве основы для формирования планов воспитательной работы по этапам спортивной подготовки таблицы 8-11.

Таблица 8 – Календарный план воспитательной работы для групп НП

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта , в рамках которых предусмотрено укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыком правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, знание способов укрепления иммунитета	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты , другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Хоккейной Академией «Авангард»	В течение года



Продолжение таблицы 8

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



Таблица 9 – Календарный план воспитательной работы для групп СС

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - укрепление здоровья, - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыком правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, знание способов укрепления иммунитета	В течение года



Продолжение таблицы 9

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



Таблица 10 – Календарный план воспитательной работы для групп ССМ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - укрепление здоровья, - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыком правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, знание способов укрепления иммунитета	В течение года



Продолжение таблицы 10

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Хоккейной Академией «Авангард»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Хоккейной Академией «Авангард»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года



Таблица 11 – Календарный план воспитательной работы для групп ВСМ

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - укрепление здоровья, - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыком правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомлений и травм, знание способов укрепления иммунитета	В течение года



Продолжение таблицы 11

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые Хоккейной Академией «Авангард»	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе Хоккейной Академией «Авангард»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года



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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.



11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, в Учреждении реализуется План антидопинговых мероприятий (таблица 12).

Таблица 12 – План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Ценности спорта. Честная игра»	Сентябрь	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
	«Веселые старты»	Январь, Март	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»)	1 раз в месяц	Юных спортсменов совместно с родителями научить проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	2-3 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Хоккейной Академией «Авангард»
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным



Продолжение таблицы 12

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Сентябрь	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным Хоккейной Академией «Авангард»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, март	В соответствии с планом мероприятий утвержденным
	«Процедура допинг-контроля»	Сентябрь, февраль	Хоккейной Академией «Авангард»
	«Подача запроса на ТИ»	Ноябрь, февраль	В соответствии с планом мероприятий утвержденным
	«Система АДАМС»	Ноябрь, февраль	Хоккейной Академией «Авангард»
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным



2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны научиться самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты (в том числе тестирования), анализировать выступления в соревнованиях, принимать участие в судействе спортивных соревнований в спортивной и общеобразовательных школах в роли судьи.

В содержание учебно-тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в хоккее;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов игры занимающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с занимающимися младших групп под наблюдением тренера-преподавателя.

Всем занимающимся необходимо освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею.
2. Умение вести судейскую документацию.
3. Участвовать в судействе игр совместно с тренером-преподавателем.
4. Судейство игр в качестве помощника и главного судьи в поле.
5. Участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы.
6. Судить игры в качестве помощника и главного судьи.



Таблица 13 – Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)			
1	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности	Сентябрь	Лекция
2	Правила вида спорта	Октябрь	Семинар
3	Теория и методика физической культуры	Ноябрь	Лекция
4	Программа спортивной подготовки по виду спорта	Декабрь	Лекция
5	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке	Январь	Лекция
6	Комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки	Февраль	Семинар
7	Особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	Март	Лекция
8	Нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта	Апрель	Лекция
9	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Май	Семинар
10	Содержание спортивной тренировки в виде спорта	Май	Лекция
Этап совершенствования спортивного мастерства			
11	Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации	Сентябрь	Лекция
12	Физиология человека	Октябрь	Лекция
13	Биомеханика двигательной деятельности в виде спорта	Ноябрь	Семинар
14	Анатомия человек	Декабрь	Лекция
15	Виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий	Январь	Лекция
16	Методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта	Февраль	Лекция
17	Педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки	Март	Лекция
18	Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека	Апрель	Семинар
19	Средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки	Май	Семинар
20	Упражнения (тесты) для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей)	Май	Семинар



Продолжение таблицы 13

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап высшего спортивного мастерства			
21	Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся	Сентябрь	Семинар
22	Морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса	Сентябрь	Семинар
23	Методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося	Октябрь	Лекция
24	Порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки	Ноябрь	Семинар
25	Назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся	Декабрь	Семинар
26	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Декабрь	Лекция
27	Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта	Январь	Лекция
28	Методы сбора, систематизации и обработки информации	Февраль	Семинар
29	Спортивный мониторинг	Февраль	Семинар
30	Критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности	Март	Семинар
31	Медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора	Март	Семинар



Таблица 14 – Планы судейской практики

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до двух лет)			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)			
1	Правила вида спорта	Сентябрь	Лекция
2	Организация проведения спортивного соревнования	Декабрь	Лекция
3	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	Февраль	Лекция
4	Этические нормы в области спорта	Апрель	Лекция
5	Основы организации первой помощи	Май	Лекция
Этап совершенствования спортивного мастерства			
6	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Сентябрь	Лекция
7	Правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, контрольно-измерительных приборов	Декабрь	Лекция
8	Этические нормы в области спорта	Февраль	Семинар
9	Основы организации первой помощи	Апрель	Лекция
10	Состав участников спортивного соревнования	Май	Лекция
Этап высшего спортивного мастерства			
11	Состав участников спортивного соревнования	Сентябрь	Семинар
12	Положение или регламент и программа спортивных соревнований	Ноябрь	Семинар
13	Стартовый протокол спортивного соревнования	Январь	Лекция
14	Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи	Февраль	Семинар
15	Основы организации первой помощи	Март	Семинар
16	Планы выполнения работ по подготовке места проведения спортивного соревнования	Апрель	Лекция
17	Требования к обустройству места проведения спортивного соревнования	Май	Лекция
18	Состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей	Май	Семинар



2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Организация медицинского обеспечения физкультурных и спортивных мероприятий по хоккею в Российской Федерации осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Медицинское обеспечение соревнований регулируется приказом Министерства здравоохранения РФ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Медицинское обеспечение спортивных мероприятий предполагает при организации оказания медицинской помощи проведение следующих видов обследования:

- первичное обследование до начала занятий спортом;
- углубленное медицинское обследование;
- этапное (периодическое) медицинское обследование;
- текущее медицинское обследование;
- предсоревновательное обследование;
- дополнительное медицинское обследование;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Таблица 15 – Планы медицинских мероприятий

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки			
1	ЭМО: Врачебные обследования; Антропометрические обследования; Тестирование уровня физической подготовленности с определением частоты сердечных сокращений и ряда психофизиологических показателей, проведение клинико-биохимического анализа крови; Тестирования технико-тактической подготовленности; Расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; Анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.	3 раза в год, в конце каждого периода	Медицинское обследование



Продолжение таблицы 15

2	УМО: Анамнез с клиническим и спортивным разделами; Врачебное обследование; Антропометрическое обследование; Обследование врачей-специалистов; Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке состояния здоровья и функционального состояния: а) рентгеноскопия органов грудной клетки; б) клинический анализ мочи и крови; в) тестирование общей работоспособности (нагрузочный тест); г) определение максимального потребления кислорода (МПК); д) определение максимальной анаэробной мощности (МAM); е) электрокардиография (ЭКГ). Определение психофизиологических характеристик: времени простой и сложной зрительной реакции, критической частоты слияний мельканий.	1 раза в год, в начале года (на базе ВФД, 2 раза)	Медицинское обследование
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
3	ЗМО: Врачебные обследования; Антропометрические обследования; Тестирование уровня физической подготовленности с определением частоты сердечных сокращений и ряда психофизиологических показателей, проведение клинко-биохимического анализа крови; Тестирования технико-тактической подготовленности; Расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; Анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.	3 раза в год, в конце каждого периода	Медицинское обследование
4	УМО: Анамнез с клиническим и спортивным разделами; Врачебное обследование; Антропометрическое обследование; Обследование врачей-специалистов; Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке состояния здоровья и функционального состояния: а) рентгеноскопия органов грудной клетки; б) клинический анализ мочи и крови; в) тестирование общей работоспособности (PWC170); г) определение максимального потребления кислорода (МПК); д) определение максимальной анаэробной мощности (МAM); е) электрокардиография (ЭКГ). Определение психофизиологических характеристик: времени простой и сложной зрительной реакции, критической частоты слияний мельканий.	2 раза в год, в начале и в конце года	Медицинское обследование



Продолжение таблицы 15

Этап совершенствования спортивного мастерства			
5	ЭМО: Врачебные обследования; Антропометрические обследования; Тестирование уровня физической подготовленности с определением частоты сердечных сокращений и ряда психофизиологических показателей, проведение клиничко-биохимического анализа крови; Тестирования технико-тактической подготовленности; Расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; Анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.	3 раза в год, в конце каждого периода	Медицинское обследование
6	УМО: Анамнез с клиническим и спортивным разделами; Врачебное обследование; Антропометрическое обследование; Обследование врачей-специалистов; Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке состояния здоровья и функционального состояния: а) рентгеноскопия органов грудной клетки; б) клинический анализ мочи и крови; в) тестирование общей работоспособности (PWC170); г) определение максимального потребления кислорода (МПК); д) определение максимальной анаэробной мощности (МАМ); е) электрокардиография (ЭКГ). Определение психофизиологических характеристик: времени простой и сложной зрительной реакции, критической частоты слияний мельканий.	2 раза в год, в начале и в конце года	Медицинское обследование



Продолжение таблицы 15

Этап высшего спортивного мастерства			
7	ЭКО: Врачебные обследования; Антропометрические обследования; Тестирование уровня физической подготовленности с определением частоты сердечных сокращений и ряда психофизиологических показателей, проведение клинко-биохимического анализа крови; Тестирования технико-тактической подготовленности; Расчёт и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; Анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.	3 раза в год, в конце каждого периода	Медицинское обследование
8	УМО: Анамнез с клиническим и спортивным разделами; Врачебное обследование; Антропометрическое обследование; Обследование врачей-специалистов; Функционально-диагностические и лабораторные исследования по оценке состояния здоровья и функционального состояния: а) рентгеноскопия органов грудной клетки; б) клинический анализ мочи и крови; в) тестирование общей работоспособности (PWC170); г) определение максимального потребления кислорода (МПК); д) определение максимальной анаэробной мощности (МAM); е) электрокардиография (ЭКГ). Определение психофизиологических характеристик: времени простой и сложной зрительной реакции, критической частоты слияний мельканий.	2 раза в год, в начале и в конце года	Медицинское обследование



Таблица 16 – Планы медико-биологических мероприятий

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (до двух лет)			
–	–	–	–
Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет)			
–	–	–	–
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	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, проведение научных исследований в области спортивной медицины	Июнь – май	Восстановительные мероприятия, медицинские процедуры и консультации
Этап высшего спортивного мастерства			
2	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, проведение научных исследований в области спортивной медицины	Июнь – май	Восстановительные мероприятия, медицинские процедуры и консультации



Таблица 17 – Планы применения восстановительных средств

№ п/п	Название	Период проведения	Форма проведения
Этап начальной подготовки (до года)			
1	Специальные упражнения восстановительной направленности; Питание;	Июнь – май	—
Этап начальной подготовки (свыше года)			
2	Специальные упражнения восстановительной направленности; Питание; Кинезиотейпирование.	Июнь – май	—
Учебно-тренировочный этап (до двух лет)			
3	Психотерапевтические методы; Сауна, русская парная баня; Питание; Кинезиотейпирование.	Июнь – май	—
Учебно-тренировочный этап (свыше двух лет)			
4	Психотерапевтические методы; Сауна, русская парная баня; Питание; Кинезиотейпирование.	Июнь – май	—
Этап совершенствования спортивного мастерства			
5	Психотерапевтические методы; Сауна, русская парная баня; Питание; Рефлексотерапия; Физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); Магнитная терапия; Кинезиотейпирование; Фармакологическое обеспечение.	Июнь – май	—
Этап высшего спортивного мастерства			
6	Рефлексотерапия; Психотерапевтические методы; Физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); Магнитная терапия; Кинезиотейпирование; Сауна, русская парная баня; Физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры); Питание; Фармакологическое обеспечение.	Июнь – май	—



III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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

3.1.1 На этапе начальной подготовки:

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

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

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

3.1.3 На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;



- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

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

3.1.5 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.



Таблица 18 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап начальной подготовки

№ п/п	Формируемые или/и совершенствуемые у обучающегося профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом: 05.001, «Спортсмен»	Код компетенций	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
1.1	Осуществление тренировочных мероприятий и соревновательной деятельности под руководством тренера (тренеров)	A/01.3	Выполнять: – Выполнение под руководством тренера (тренеров) комплекса контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности в целях составления, корректировки индивидуального плана подготовки; – Выполнение под руководством тренера (тренеров) комплекса упражнений с целью повышения общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности в объеме, установленном индивидуальным планом подготовки; – Выполнение программы тренировочных мероприятий, в том числе участие в тренировочных сборах с выездом к месту их проведения; – Прохождение под руководством тренера (тренеров) программы восстановительных мероприятий для поддержания и улучшения функционального состояния и спортивной формы в соответствии с циклом тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня согласно календарному плану их проведения; – Прохождение тестирования в рамках допинг-контроля во внесоревновательный период.



Продолжение таблицы 18

-	-	-	Уметь: – Контролировать собственное физическое и психическое состояние; – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные индивидуальным планом подготовки; – Совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных индивидуальным планом подготовки и поставленной тренером (тренерами) двигательной задачей; – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировочного занятия, степень выполнения тренировочного задания; – Обеспечивать согласованность и координацию действий со спортсменами при выполнении командных и групповых тренировок в соответствии с правилами выполнения подвижной спортивной игры или методиками групповой спортивной тренировки; – Поддерживать режим труда и отдыха, соответствующий рекомендациям тренера (тренеров), медицинских работников, требованиям программы восстановительных мероприятий с целью поддержания и повышения функционального состояния и спортивной формы.
---	---	---	--



Продолжение таблицы 18

-	-	-	Знать: – Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности; – Основные средства спортивной тренировки; – Содержание и виды физической подготовки; – Индивидуальный план подготовки, личная карта тренировочных заданий; – Структура годичного цикла спортивной подготовки; – Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией; – Режимы тренировочной работы с учетом спортивной специализации; – Правила вида спорта; – Антидопинговые правила; – Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации; – Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации; – Правила проведения подвижных спортивных игр, парных и групповых упражнений; – Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки; – Виды и причины спортивного травматизма; – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок;
---	---	---	---



Продолжение таблицы 18

1.2	Выступление на спортивных соревнованиях	A/02.3	Выполнять: – Выполнение под руководством тренера (тренеров) комплекса контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности в целях составления, корректировки индивидуального плана подготовки; – Выполнение под руководством тренера (тренеров) комплекса упражнений с целью повышения общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности в объеме, установленном индивидуальным планом подготовки; – Выполнение программы тренировочных мероприятий, в том числе участие в тренировочных сборах с выездом к месту их проведения; – Прохождение под руководством тренера (тренеров) программы восстановительных мероприятий для поддержания и улучшения функционального состояния и спортивной формы в соответствии с циклом тренировочного процесса и на соревнованиях различного уровня согласно календарному плану их проведения; – Прохождение тестирования в рамках допинг-контроля во внесоревновательный период.
-----	---	--------	--



Продолжение таблицы 18

-	-	-	Уметь: – Контролировать собственное физическое и психическое состояние; – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные правилами спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине); – Совершать двигательные действия, необходимые для выступления на спортивных соревнованиях на уровне, соответствующем установкам тренера (тренеров); – Обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами собственной команды во время выполнения соревновательного задания; – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, совершенных во время выступления на спортивном соревновании, степень выполнения соревновательного задания; – Контролировать сохранение функционального состояния и спортивной формы в период спортивного соревнования, соблюдать режим труда и отдыха.
---	---	---	---



Продолжение таблицы 18

-	-	-	Знать: – Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом в соответствии со спортивной специализацией; – Основы физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовки к соревнованиям; – Порядок выполнения двигательных действий, соответствующих соревновательному заданию; – Спортивный режим и питание; – Система спортивных соревнований; – Порядок прохождения предварительного соревновательного отбора; – Правила вида спорта; – Правила техники безопасности в условиях спортивных соревнований; – Антидопинговые правила; – Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации; – Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки; – Виды и причины спортивного травматизма; – Всероссийская спортивная классификация; – Положение или регламент спортивного соревнования, программа спортивных соревнований; – Методы анализа соревновательной деятельности; – Этические нормы в области спорта.
---	---	---	---



Таблица 19 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап спортивной специализации

№ п/п	Формируемые или/и совершенствуемые у обучающегося профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом: 05.001, «Спортсмен»	Код компетенций	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
1.1	Самоконтроль тренировочной и соревновательной деятельности	A/03.3 (плюс A/01.3, A/02.3)	Выполнять: – Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их изменениями под влиянием тренировочных занятий – Оценка субъективных показателей самоконтроля во время тренировок, участия в спортивных соревнованиях или в установленные тренером или медицинским работником моменты времени – Измерение объективных показателей самоконтроля во время тренировок, участия в спортивных соревнованиях или в установленные тренером или медицинским работником моменты времени – Фиксация полученных значений объективных и субъективных показателей самоконтроля в дневнике самоконтроля – Ведение дневника самоконтроля – Выполнение анализа динамики показателей самоконтроля, сопоставление прогнозируемых и фактических значений показателей самоконтроля – Уведомление тренера, медицинского работника о выявленных аномальных значениях показателей самоконтроля, существенных или аномальных отклонениях фактических значений показателей самоконтроля от ожидаемых значений



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Уметь: – Оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения поставленных задач при осуществлении тренировочной и соревновательной деятельности – Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений – Вести дневник самоконтроля на основе объективных и субъективных показателей самоконтроля – Оценивать соотношение прогнозируемых и фактических значений показателей самоконтроля – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
---	---	---	---



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Знать: – Методы и техники самоконтроля спортсмена – Спортивный режим и питание – Основы анализа показателей самоконтроля спортсмена – Порядок выполнения измерений отдельных показателей самоконтроля – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена
1.2	Подготовка к официальным спортивным соревнованиям в составе спортивной сборной команды	С/01.4	Выполнять: – Выполнение контрольных упражнений (тестов) по программе отбора в спортивную сборную команду – Выполнение под руководством тренера (тренеров) спортивной сборной команды индивидуально и в группе тренировочных заданий и спортивных мероприятий по совершенствованию общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности с целью повышения собственного спортивного мастерства до уровня, соответствующего высокому международному классу – Выполнение программы тренировочных и предсоревновательных сборов спортивной сборной команды



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Уметь: – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные программой централизованной подготовки спортивной сборной команды – Достигать нормативы спортсменов спортивной сборной команды, при выполнении контрольных упражнений (тестов) – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий во время тренировки, степень решения задач, поставленных тренером (тренерами) спортивной сборной команды – Повышать собственную технико-тактическую подготовленность на основе изучения выступлений спортсменов высокого международного класса – Использовать тренажеры, оборудование, комплексы функциональной подготовки, диагностики и реабилитации – Соблюдать рекомендации тренера (тренеров) спортивной сборной команды, медицинских работников, специалистов спортивной сборной команды по поддержанию режима труда и отдыха, выполнять программу восстановительных мероприятий – Поддерживать функциональное состояние и повышать спортивную форму в процессе подготовки к официальным спортивным соревнованиям
---	---	---	--



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Знать: – Значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности – Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности – Гигиена физической культуры и спорта – Спортивное питание, режим труда и отдыха спортсмена спортивной сборной команды – Методы предупреждения травматизма во время тренировок – Передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов) – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Правила вида спорта, спортивной дисциплины – Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки
---	---	---	---



Продолжение таблицы 19

1.3	Выступление на спортивных соревнованиях в составе спортивной сборной команды	С/03.4	Выполнять: – Выполнение соревновательных заданий и демонстрация максимально возможных и стабильных спортивных результатов (по виду программы) в рамках официальных российских и международных спортивных мероприятий в соответствии с планом спортивных мероприятий, положением или регламентом спортивного соревнования, правилами вида спорта – Участие в официальных церемониях в соответствии с положением или регламентом спортивного соревнования, правилами вида спорта – Выполнение под руководством тренера (тренеров) индивидуально или в группе разбора итогов выступления на спортивном соревновании, включая анализ собственных действий, действий товарищей по команде, соперников и судейского персонала
-----	--	--------	--



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Уметь: – Контролировать собственное физическое и психическое состояние – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные правилами спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине) – Совершать двигательные действия, соответствующие соревновательному заданию, с результатами, максимально возможными для достигнутого уровня спортивного мастерства – Сохранять и поддерживать стабильность результатов, максимально возможных для достигнутого уровня спортивного мастерства – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, действий спортсменов спортивной сборной команды во время совместного выполнения соревновательного задания – Обеспечивать согласованность и координацию действий с партнерами по выступлению или спортсменами спортивной сборной команды во время выполнения соревновательного задания – Поддерживать распорядок дня спортсменов спортивной сборной команды на весь период официального спортивного соревнования, соблюдать режим спортивных соревнований
---	---	---	---



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Знать: – Правила вида спорта (спортивной дисциплины) – Антидопинговые правила – Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Положения, правила и регламенты проведения международных спортивных соревнований, принятые международными спортивными организациями по виду спорта в соответствии со спортивной специализацией – Распорядок дня и режим спортивных соревнований спортсменов спортивной сборной команды на период выступления на официальных российских или международных соревнованиях – Порядок выполнения двигательных действий, соответствующих соревновательному заданию – Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки – Положение или регламент официального спортивного соревнования – Спортивное питание, режим дня спортсмена спортивной сборной команды – Техники предупреждения травматизма во время выступления на соревновании – Этические нормы в области спорта
---	---	---	--



Продолжение таблицы 19

1.4	Выполнение предусмотренных сборной команды	антидопинговых для спортсменов	процедур, спортивной	С/05.4	Выполнять: – Прохождение инструктажа или обучения по выполнению спортсменами спортивной сборной команды требований антидопингового законодательства Российской Федерации и международного антидопингового законодательства – Предоставление информации о собственном местонахождении в соответствии с антидопинговыми правилами с использованием информационной системы антидопингового администрирования и менеджмента – Выполнение процедур тестирования и допинг-контроля, включая выполнение требований, связанных с процедурой отбора пробы – Внесение в протокол допинг-контроля замечаний по процедуре отбора проб – Уведомление тренеров, медицинских работников о нарушениях, допущенных организаторами процедуры допинг-контроля в отношении спортсмена спортивной сборной команды – Уведомление тренеров, медицинских работников о фактах нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде
-----	--	-----------------------------------	-------------------------	--------	--



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Уметь: – Использовать информационную систему антидопингового администрирования и менеджмента – Оформлять запрос на терапевтическое использование фармакологических средств, модификаций фармакологических средств, разрешенных для спортсмена – Оформлять запрос на отсрочку отбора пробы по уважительным причинам – Оформлять запрос на представителя, переводчика при выполнении процедур допинг-контроля – Выявлять нарушения порядка тестирования, в том числе нарушения правил отбора пробы, нарушения прав спортсмена при прохождении процедуры допинг-контроля – Выявлять факты нарушения антидопинговых правил в спортивной сборной команде
---	---	---	--



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Знать: – Основы международного антидопингового законодательства – Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации – Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Правила работы с информационной системой антидопингового администрирования и менеджмента – Основные виды нарушений антидопинговых правил, виды ответственности за нарушение антидопинговых правил, типичные риски непреднамеренного нарушения антидопинговых правил – Перечень веществ и (или) методов, запрещенных для использования в спорте – Порядок получения разрешений на терапевтическое использование фармакологических средств; модификации фармакологических средств, разрешенные для спортсмена – Порядок и средства предоставления информации службам допинг-контроля о местонахождении спортсмена, состав сообщаемой информации – Содержание процедуры допинг-контроля, права и обязанности спортсмена при выполнении процедур допинг-контроля – Этические нормы в области спорта
---	---	---	--



Продолжение таблицы 19

1.5	Проведение практических тренировочных занятий со спортсменами под руководством тренера (тренеров)	D/02.5	Выполнять: – Проведение под руководством тренера (тренеров) инструктажа спортсменов по организационным и методическим вопросам тренировочной деятельности – Ознакомление спортсменов с современными практиками совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности – Демонстрация под руководством (тренеров) техники выполнения комплексов упражнений (тестов), предусмотренных тренировочными заданиями
-	-	-	Уметь: – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку при проведении практических тренировочных занятий со спортсменами – Обобщать современные практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности спортсменов – Использовать рациональную технику двигательных действий при выполнении комплексов упражнений (тестов) – Анализировать правильность и оптимальность двигательных действий спортсменов во время практического тренировочного занятия, корректировать ошибки исполнения двигательных действий – Демонстрировать технику выполнения упражнения – Использовать информационно-коммуникационные технологии и средства связи



Продолжение таблицы 19

-	-	-	Знать: – Значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности – Гигиена физической культуры и спорта – Основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования – Передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов) – Средства, формы и методы спортивной тренировки в виде спорта (спортивной дисциплине) – Правила вида спорта (спортивной дисциплины) – Правила проведения подвижных спортивных игр, парных и групповых упражнений – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Техники страховки и самостраховки – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
---	---	---	---



Таблица 20 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Формируемые или/и совершенствуемые у обучающегося профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом: 05.001, «Спортсмен»	Код компетенций	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
1.1	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации по виду спорта «хоккей», спортивным дисциплинам хоккей «2х2»	С/04.4 (плюс А/01.3, А/02.3, А/03.3, С/01.4, С/03.4, С/05.4, D/02.5)	Выполнять: – Прохождение текущих и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований спортсменов спортивной сборной команды – Уведомление специалистов по медико-биологическому обеспечению о выявленных признаках ухудшения здоровья, травмах, патологиях – Получение от специалистов по медико-биологическому обеспечению рекомендаций по использованию лекарственных препаратов, биологически активных добавок, медицинских изделий – Выполнение контрольных упражнений (тестов) в рамках врачебно-педагогического наблюдения за спортсменами спортивной сборной команды или в рамках индивидуализированной схемы медико-биологического сопровождения – Выполнение программы мероприятий психологического характера, предусмотренных для спортсменов спортивной сборной команды – Выполнение комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья спортсмена спортивной сборной команды – Выполнение мероприятий по программам научных медико-биологических исследований



Продолжение таблицы 20

-	-	-	Уметь: – Оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения, выявлять признаки ухудшения здоровья – Совершать двигательные действия, соответствующие технике физических упражнений, предусмотренных программой врачебно-педагогического наблюдения, индивидуализированной схемой медико-биологического сопровождения, программой мониторинга и коррекции функционального состояния спортсмена спортивной сборной команды – Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Поддерживать режим труда и отдыха, выполнять рекомендации специалистов по медико-биологическому обеспечению спортсменов спортивной сборной команды с целью восстановления функционального состояния и спортивной формы
---	---	---	--



Продолжение таблицы 20

-	-	-	Знать: – Гигиена физической культуры и спорта (со спецификой вида спорта, спортивной дисциплины) – Порядок и планы организации медико-биологического обеспечения спортсменов спортивной сборной команды – Антидопинговый кодекс всемирной антидопинговой организации – Правила составления отчетности о выполнении мероприятий, предусмотренных программами медико-биологического обеспечения спортсменов спортивной сборной команды – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Теоретические основы медико-биологического обеспечения в спорте – Травматизм в спорте высших достижений – Основы биомеханики двигательных действий – Спортивная диетология и спортивное питание – Порядок прохождения тестирования для оценки психологической подготовленности, процедур мониторинга и коррекции функционального состояния спортсмена спортивной сборной команды – Этические нормы в области спорта
---	---	---	---



Продолжение таблицы 20

1.2	Руководство по поручению тренера (тренеров) действиями молодых спортсменов во время проведения практических тренировочных занятий и при выступлении на спортивном соревновании/Анализ уровня физической и специальной подготовки спортсменов	D/03.5	Выполнять: – Содействие тренеру (тренерам) в составлении (корректировке) индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов и годового тренировочного плана спортивной подготовки – Выполнение заданий тренера (тренеров) по проведению со спортсменами комплекса упражнений (тестов) для оценки уровня физической и специальной подготовки спортсменов – Выполнение заданий тренера (тренеров) по фиксации визуально или с помощью технических средств результатов выполнения спортсменами комплекса упражнений (тестов), оценка уровня физической и специальной подготовки спортсменов
-	-	-	Уметь: – Оценивать уровень общей, специальной физической подготовленности спортсменов с помощью проведения комплекса упражнений (тестов) – Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений – Анализировать индивидуальные планы спортивной подготовки и годовые тренировочные планы спортивной подготовки спортсменов – Выполнять визуальный контроль правильности и полноты заполнения отчетных и удостоверяющих документов – Использовать информационно-коммуникационные технологии и средства связи



Продолжение таблицы 20

-	-	-	Знать: – Уровень стандартных и рекордных результатов соревновательной деятельности, достигнутых профессиональными спортсменами (по виду спорта, спортивной дисциплине) – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной технической подготовленности – Комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности – Гигиена физической культуры и спорта – Методика анализа показателей самоконтроля спортсмена и их использования для корректировки программ тренировок и тактик выступления на спортивном соревновании – Основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования – Передовые практики совершенствования общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности и соответствующие им комплексы физических упражнений (тестов) – Правила составления отчетности по контролю и анализу уровня физической и специальной подготовки спортсменов – Приемы и методы восстановления после физических нагрузок – Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта в соответствии с всероссийской спортивной классификацией
---	---	---	--



Таблица 21 – Требования к опыту, знаниям и умениям хоккеистов, завершающих этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Формируемые или/и совершенствуемые у обучающегося профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом: 05.001, «Спортсмен»	Код компетенций	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
1.1	Осуществление соревновательной деятельности в составе спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации, Российской Федерации по виду спорта «хоккей», спортивным дисциплинам хоккей «2х2»	С/06.4 (плюс А/01.3, А/02.3, А/03.3, С/01.4, С/03.4, С/04.4, С/05.4, D/02.5, D/03.5)	Выполнять: – Наблюдение за состоянием собственного здоровья, физическим развитием и их изменениями при прохождении программы подготовки к официальным спортивным соревнованиям, во время участия в официальном спортивном соревновании, мероприятии – Сбор и фиксация объективных и субъективных показателей самоконтроля спортсменов спортивной сборной команды – Ведение дневника самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды – Анализ динамики показателей самоконтроля, сопоставления прогнозируемых и фактических значений показателей самоконтроля – Уведомление специалиста спортивной сборной команды о выявленных аномальных значениях показателей самоконтроля, существенных или аномальных отклонениях фактических значений показателей самоконтроля от ожидаемых – Подготовка предложений о корректировке программы подготовки к официальным спортивным соревнованиям на основе результатов самоконтроля – Подготовка и согласование с тренером (тренерами) спортивной сборной команды предложений по тактике выступления на официальном спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля



Продолжение таблицы 21

-	-	-	Уметь: – Оценивать собственное физическое и психическое состояние, в том числе динамику его изменения – Оценивать динамику показателей самоконтроля – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий, степень решения двигательной задачи в рамках выполнения тренировочного задания, выступления на спортивных соревнованиях – Формулировать предложения по совершенствованию программ тренировок и тактики выступления на спортивном соревновании на основе результатов самоконтроля – Использовать контрольно-измерительные приборы и средства измерений – Пользоваться информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи
---	---	---	---



Продолжение таблицы 21

-	-	-	Знать: – Значения нормативов, используемых в спортивной подготовке (по виду спорта, спортивной дисциплине), соответствующие уровню высокого международного класса – Антидопинговые правила – Национальный план борьбы с допингом в спорте – Методы и техники самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды – Методы анализа показателей самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды и их динамики – Порядок выполнения измерений показателей самоконтроля – Порядок организации самоконтроля в спортивной сборной команде – Правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи – Правила составления и ведения документации самоконтроля спортсмена спортивной сборной команды
---	---	---	--



Продолжение таблицы 21

1.2	Координация действий спортсменов при совместном выступлении в составе команды (пары) на спортивном соревновании	D/04.5	Выполнять: – Совместное со спортсменом (группой спортсменов) выполнение контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой предварительного соревновательного отбора – Выполнение заданий тренера (тренеров) по обеспечению соблюдения спортсменом (группой спортсменов) режима труда и отдыха – Отдание руководящих команд и указаний спортсмену (группе спортсменов) при совместном выступлении в составе команды (пары) на спортивном соревновании по виду программы в соответствии с положением или регламентом о спортивном соревновании, правилами вида спорта, в целях достижения максимально возможного спортивного результата – Выполнение под руководством тренера (тренеров) разбора и оценки результативности совместной со спортсменом (группой спортсменов) соревновательной деятельности, включая определение путей повышения спортивных результатов
-----	---	--------	---



Продолжение таблицы 21

-	-	-	Уметь: – Использовать спортивный инвентарь, оборудование и экипировку, предусмотренные правилами спортивных соревнований по виду спорта (спортивной дисциплине) – Координировать двигательные действия спортсменов при совместном выступлении в соответствии с соревновательным заданием – Анализировать правильность и оптимальность собственных двигательных действий и двигательных действий спортсмена (группы спортсменов), степень решения двигательной задачи в рамках выполнения соревновательного задания – Контролировать соблюдение участниками спортивных соревнований, судейским и вспомогательным персоналом, зрителями правил вида спорта и регламента проведения спортивных соревнований – Взаимодействовать со спортсменом (группой спортсменов) во время совместного выступления в составе команды (пары) на спортивном соревновании в соответствии с правилами вида спорта и регламентом спортивного соревнования – Обеспечивать согласованность действий со спортсменом (группой спортсменов) во время совместного выполнения соревновательного задания – Контролировать собственное физическое и психическое состояние, физическое и психическое состояние спортсменов во время совместного выступления в составе команды (пары) на спортивном соревновании
---	---	---	--



Продолжение таблицы 21

№ п/п	Формируемые или/и совершенствуемые у обучающегося профессиональные компетенции в соответствии с профессиональным стандартом: 05.001, «Спортсмен»	Код компетенций	Умения и знания, осваиваемые в рамках программы
-	-	-	Знать: – Методы установления контакта с аудиторией – Гигиена физической культуры и спорта – Основы спортивной педагогики и психологии, лидерства и командообразования – Порядок выполнения двигательных действий, соответствующих соревновательному заданию – Правила вида спорта (спортивной дисциплины) – Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки – Положение или регламент спортивного соревнования – Этические нормы в области спорта



3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного учебно-тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии хоккеиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки: объема и эффективности соревновательной деятельности; объема учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детско-юношеского хоккея должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности хоккеистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль учебно-тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности).

Оценка контроля текущего состояния хоккеиста осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого хоккеиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Контроль за подготовленностью хоккеистов является составной частью тренировочного процесса. Объективная информация об уровне подготовленности хоккеистов позволяет тренеру вносить соответствующие корректировки в тренировочный процесс. Согласно приложениям № 6–9 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» для зачисления в группы на различные этапы многолетней спортивной подготовки хоккеисты должны выполнить условия контрольных нормативов по общей и специальной подготовленности таблицы 22–31.



Таблица 22 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-1 (8-9 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	11	13	15	17	19
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	131	133	135	137	139
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,8	19,5	19,0	18,6	18,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	7,2	7,0	6,8	6,6	6,4
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	17,4	17,2	17,0	16,8	16,6
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,9	13,7	13,5	13,3	13,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 23 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-2 (9-10 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	12	14	16	18	20
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	136	138	140	142	144
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,4	19,0	18,6	18,2	17,8
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	17,2	17,0	16,8	16,6	16,4
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,7	13,5	13,3	13,1	12,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 24 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» НП-3 (10-11 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 20 м с высокого старта, (с)*	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, (кол-во раз)*	14	16	18	20	22
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	141	143	145	147	149
1.4.	Комплексный тест на ловкость, (с)**	19,4	19,0	18,4	18,2	17,8
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 20 м, (с)**	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 20 м, (с)**	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	13,5	13,3	13,1	12,9	12,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7
* Обязательное упражнение						
** Упражнение на выбор (выполнить не менее трёх)						



Таблица 25 - 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» СС-1 (11-12 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	1	3	5	7	9
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	156	158	160	162	164
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,3	6,1	5,5	5,3	5,1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,7	7,5	7,3	7,1	6,9
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,9	16,7	16,5	16,3	16,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,9	12,7	12,5	12,3	12,1
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,4	42,2	42,0	41,8	41,6
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,4	43,2	43,0	42,8	42,6
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 26 - 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» СС-2 (12-13 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	3	5	7	9	10
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	158	160	162	164	166
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,2	6,0	5,4	5,2	5,0
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,5	7,3	7,1	6,9	6,7
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,5	16,3	16,1	15,9	15,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,2	42,0	41,8	41,6	41,4
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,2	43,0	42,8	42,6	42,4
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 27 - 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» СС-3 (13-14 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во)*	5	7	9	11	13
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	160	162	164	166	168
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,1	5,5	5,3	5,1	4,5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,3	7,1	6,9	6,7	6,5
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,5	14,3	14,1	13,9	13,7
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	42,0	41,8	41,6	41,4	41,2
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	43,0	42,8	42,6	42,4	42,2
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	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»				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх) **Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий) ***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 28 - 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» СС-4 (14-15 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	7	9	11	13	15
1.3.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	162	164	166	168	170
1.4.	Бег 1 км с высокого старта, (мин)*	6,0	5,4	5,2	5,0	4,4
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2.2.	Бег на коньках спиной вперёд, 30 м, (с)**	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,3	14,1	13,9	13,7	13,5
2.6.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	41,8	41,6	41,4	41,2	41,0
2.7.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	42,8	42,6	42,4	42,2	42,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	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»				
*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 29 - 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» СС-5 (15-16 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
1.2.	Сгибание разгибание рук из положения вис хватом сверху на высокой перекладине, (кол-во раз)*	8	10	12	14	16
1.3.	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*	2	3	4	5	6
1.4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и приземляясь на две ноги, (см)*	164	166	168	170	172
1.5.	Пятерной прыжок в длину с места, (м)*	11,3	11,5	11,7	11,9	12,0
1.6.	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*	4	5	7	9	11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
2.2.	Бег на коньках спиной вперед, 30 м, (с)**	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.3.	Бег на коньках челночный 6х9 м, (с)**	15,9	15,7	15,5	15,3	15,1
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы, (с)**	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3
2.5.	Бег на коньках слаломный с шайбой, (с)**	14,1	13,9	13,7	13,5	13,3
2.6.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)*	25,4	25,2	25,0	24,4	24,2
2.7.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	40,4	40,2	40,0	39,4	39,2
2.8.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперед в стойке вратаря, (с)***	39,2	39,4	39,0	38,4	38,2
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	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»				

*Упражнение на выбор (выбрать не менее трёх)

**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)

***Обязательное упражнение для вратарей



Таблица 30 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей» (16-17 лет)

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
1.2.	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*	2	4	6	8	10
1.3.	Пятерной прыжок в длину с места, (м)*	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1
1.4.	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*	5	7	9	11	13
1.5.	Бег 400 м с высокого старта, (мин)*	1,20	1,15	1,03	0,55	0,50
1.6.	Бег 3 км с высокого старта, (мин)*	13,1	13,0	12,5	12,4	12,3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)**	25,2	25,0	24,4	24,2	24,0
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м, (с)**	48,8	48,6	47,4	47,2	47,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	40,0	39,8	39,6	39,4	39,2
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	39,0	38,8	38,6	38,4	38,2
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»					
*Упражнение на выбор (выбрать не менее четырёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



Таблица 31 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей»

№ п/п	Тесты (контрольные нормативы)	Уровень подготовленности, баллы				
		Очень низкий	Низкий	Средний	Выше среднего	Высокий
		1	2	3	4	5
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег 30 м с высокого старта, (с)*	4,7	4,5	4,2	4,1	4,0
1.2.	Подъем ног в висе на перекладине, (кол-во раз)*	4	6	8	10	12
1.3.	Пятерной прыжок в длину с места, (м)	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2
1.4.	Сгибание и разгибание ног в положение полуприсед со штангой, (кол-во раз)*	16	18	20	22	24
1.5.	Бег 400 м с высокого старта, (мин)*	1,15	1,10	1,03	0,55	0,50
1.6.	Бег 3 км с высокого старта, (мин)*	13,0	12,5	12,3	12,2	12,1
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Бег на коньках 30 м, (с)**	4,8	4,6	4,3	4,2	4,0
2.2.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной, (с)**	24,9	24,0	22,0	21,5	21,3
2.3.	Бег на коньках челночный 5х54 м, (с)**	48,0	47,0	45,0	43,0	41,0
2.4.	Бег на коньках челночный в стойке вратаря, (с)***	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0
2.5.	Бег на коньках по малой восьмёрке лицом и спиной вперёд в стойке вратаря, (с)***	39,0	37,0	35,0	33,0	31,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»					
*Упражнение на выбор (выбрать не менее четырёх)						
**Обязательное упражнение для игроков (защитник, нападающий)						
***Обязательное упражнение для вратарей						



3.3 Описание тестовых упражнений

Бег на 20 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая

Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и приземляясь на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15–20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение — упор лежа. Определяет силовые качества мышц верхнего плечевого пояса и рук. Испытуемый принимает положение упор лежа. Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки (до 90°), грудью слегка коснуться пола, затем руки снова полностью выпрямить (И. П. — сгибание — разгибание — И. П.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное выпрямление рук, неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной)

Бег на коньках 20 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках спиной вперед 20 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6×9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и, если он тормозит только одним боком.

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна — на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.



Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна – на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на 30 м с высокого старта. Определяет уровень скоростных качеств. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на 1 км с высокого старта. Определяет уровень выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на максимальной скорости, пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро, и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью.

Бег на коньках челночный 6×9 м. Определяет уровень специальных скоростно-силовых качеств и техники передвижения на коньках и торможений. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, таким образом необходимо преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком. Результат теста не засчитывается, если хоккеист, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и, если он тормозит только одним боком.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания и техники владения клюшкой. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна — на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Учитывается лучшая. Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Бег на коньках слаломный без шайбы. Определяет уровень координационных способностей, техники маневренного катания. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по



направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист стартует и оббегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания, и одна — на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки, размещенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии, проходящей через точку вбрасывания, и по одной стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках спиной вперед 30 м. Определяет уровень координационных способностей, специальных скоростных качеств и техники катания спиной вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках 30 м. Определяет уровень специальных скоростных качеств и техники катания лицом вперед. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный в стойке вратаря. Определяет уровень специальной выносливости и техники передвижения на коньках. Испытуемый в стойке вратаря становится клевой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед до точки круга конечного вбрасывания слева, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой. Далее обратно движется спиной вперед до ворот, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем, двигаясь лицом вперед, достигает следующей отметки, которая размещена на равноудаленном расстоянии на одной прямой параллельной линии ворот между двумя точками конечного вбрасывания. Касается клюшкой отметки, спиной вперед движется к воротам, выполняет торможение, касаясь их любой частью тела. Затем лицом вперед движется до точки круга конечного вбрасывания справа, выполняет торможение, касаясь ее клюшкой, и движется обратно к воротам, также касаясь их. Далее выполняет то же в обратном порядке: точка конечного вбрасывания справа — центральная отметка по центру — точка конечного вбрасывания слева. Финиширует, двигаясь к воротам спиной вперед от точки конечного круга вбрасывания слева. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках по малой «восьмерке» лицом и спиной вперед в стойке вратаря. Определяет уровень координационных способностей и техники маневренного катания. Испытуемый в стойке вратаря становится клевой штанге ворот. По сигналу вратарь стартует лицом вперед и объезжает слева круг конечного вбрасывания так, чтобы коньки и клюшка.

Пятерной прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочередным отталкиванием каждой ногой. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей. Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15–20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает первый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну ногу. Последующие прыжки выполняются толчком одной ноги, после пятого толчка спортсмен приземляется на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в и. п. со штангой. Исходное положение — ноги на ширине плеч. Вес штанги равен весу тела. Определяет уровень силовых качеств мышц нижних конечностей. Приседания выполняются со



штангой весом равным собственной массе тела спортсмена. Из исходного положения стоя, ноги прямые, выполняется с последующим выпрямлением ног.

Бег на 400 м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м).

Бег на 3 км с высокого старта. Определяет уровень общей выносливости. Несколько испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу все бегут и на полной скорости пересекают линию финиша. Тест следует проводить на беговой дорожке стадиона (400 м). Надо удостовериться, что испытуемые раньше на тренировке пробегали эту дистанцию и напомнить, что не следует стартовать слишком быстро и нужно пробегать дистанцию по возможности с равномерной скоростью. Во ходе проведения теста сообщать испытуемым, сколько кругов пройти.

Бег на коньках челночный 5×54 м. Определяет уровень специальной скоростной выносливости. На линиях ворот устанавливаются по 2 стойки (с одной и другой стороны отворот) на расстоянии 2,5 м, образуя два коридора. Двое испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта (расположена в 130 см от линии ворот по направлению к точкам вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеисты катятся вперед до противоположной линии ворот, где выполняют разворот (торможение), делают касание крюком клюшки лицевого борта и катятся в обратном направлении.

Федерация хоккея России подготовила рекомендации по методике проведения контрольных мероприятий для зачисления хоккеистов на различные этапы спортивной подготовки. Методические рекомендации имеют целью определить порядок выполнения нормативов в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» (приказ Минспорта России от 16.11.2023 № 997).



3.4. Контрольно-оценочные средства диагностики личностных качеств обучающихся

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика (в начале учебного года), текущая диагностика (по итогам освоения разделов программы), итоговая диагностика (в конце учебного года).

1) Стартовая диагностика включает в себя беседу с обучающимися, для определения уровня заинтересованности в изучении материала, предусмотренного программой, уровня коммуникативных навыков и предпочтительных форм работы, а также беседу с родителями, для определения ожидаемых результатов. При этом используются следующие контрольно-измерительные материалы:

- Вопросы для обсуждения в ходе беседы.
- Карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов освоения программы в ходе педагогического наблюдения.

2) Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы. При этом используются следующие контрольно-измерительные материалы:

- Карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов освоения программы в ходе педагогического наблюдения.
- Опросы. Тесты. Викторины.
- Вопросы и задания для рефлексии.
- Протоколы выполнения контрольно-переводных нормативов.
- Протоколы результативности участия учащегося в матчах соревнований.

3) Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Контрольно-измерительные материалы:

- Карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов освоения программы в ходе педагогического наблюдения.
- Опросы. Тесты. Викторины.
- Вопросы и задания для рефлексии.
- Протоколы выполнения контрольно-переводных нормативов.
- Протоколы результативности участия учащегося в матчах соревнований.



Таблица 32 – Карта критериального оценивания личностных результатов обучающихся для возрастной группы 8-9 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Способен выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими нормами	3 балла – самостоятельно проявляет данную способность и навык. 2 балла – проявляет данную способность и навык лишь формально. 1 балл – для проявления данной способности и навыка, нуждается в помощи педагога. 0 баллов – не проявляет данной способности и навыка	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Демонстрирует понимание здорового и безопасного образа жизни	3 балла – регулярно демонстрирует и применяет на практике данные знания. 2 балла – иногда демонстрирует и применяет на практике. 1 балл – демонстрирует и применяет на практике данные знания по требованию педагога. 0 баллов – не демонстрирует данные знания	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Осознает значение семьи в жизни человека, проявляет чувство гордости за свою малую родину, ее историю, понимает общечеловеческие ценности	3 балла – самостоятельно транслирует и демонстрирует окружающим свою осознанную позицию. 2 балла – формально транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию. 1 балл – транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию при помощи педагога. 0 баллов – не может объяснить свою позицию	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Умеет адекватно оценивать свои достижения, осознает трудности, понимает их причины, может в сотрудничестве с педагогом намечать действия для преодоления затруднений, восполнять пробелы в знаниях и умениях	3 балла – регулярно и самостоятельно проявляет данные умения. 2 балла – иногда проявляет данные умения. 1 балл – демонстрирует данные умения лишь при помощи педагога. 0 баллов – не владеет данными умениями	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг



Таблица 33 – Карта критериального оценивания личностных результатов обучающихся для возрастной группы 10-12 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Ответственно относится к обучению, проявляет способность к саморазвитию и самообразованию	3 балла – активно и самостоятельно проявляет данные умения 2 балла – иногда проявляет данные умения. 1 балл – проявляет данные умения лишь по требованию педагога. 0 баллов – не проявляет данных умений	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Демонстрирует и транслирует ценностное отношение к здоровью и безопасному образу жизни	3 балла – регулярно демонстрирует и применяет на практике данные знания. 2 балла – иногда демонстрирует и применяет на практике. 1 балл – демонстрирует и применяет на практике данные знания по требованию педагога. 0 баллов – не демонстрирует данные знания	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Проявляет уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи, осознает свою этническую принадлежность, знает историю, язык, культуру своего народа	3 балла – самостоятельно транслирует и демонстрирует окружающим свою осознанную позицию. 2 балла – формально транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию. 1 балл – транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию при помощи педагога. 0 баллов – не может объяснить свою позицию	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Демонстрирует мотивацию к учебно-тренировочной деятельности, способен выделять её личностный смысл	3 балла – активно демонстрирует мотивацию и интерес. 2 балла – проявляет интерес в рамках программы. 1 балл – по возможности проявляет интерес. 0 баллов – пассивен	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг



Таблица 34 – Карта критериального оценивания личностных результатов обучающихся для возрастной группы 13-17 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Проявляет чувство гордости за свою страну, ее народ, историю, понимает ценности семейной жизни	3 балла – активно и самостоятельно проявляет данные умения 2 балла – иногда проявляет данные умения. 1 балл – проявляет данные умения лишь по требованию педагога. 0 баллов – не проявляет данных умений	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Демонстрирует уважительное отношения к истории спорта, культуре (физической культуре, в частности), традициям хоккея	3 балла – самостоятельно транслирует и демонстрирует окружающим свою осознанную позицию. 2 балла – формально транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию. 1 балл – транслирует и демонстрирует окружающим свою позицию при помощи педагога. 0 баллов – не может объяснить свою позицию	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Демонстрирует и осознанно транслирует ценности здорового и безопасного образа жизни	3 балла – регулярно демонстрирует и применяет на практике данные знания. 2 балла – иногда демонстрирует и применяет на практике. 1 балл – демонстрирует и применяет на практике данные знания по требованию педагога. 0 баллов – не демонстрирует данные знания	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Умеет оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, выполняет самооценку на основе критерия успешности деятельности	3 балла – регулярно демонстрирует и применяет на практике данные знания. 2 балла – иногда демонстрирует и применяет на практике. 1 балл – демонстрирует и применяет на практике данные знания по требованию педагога. 0 баллов – не демонстрирует данные знания	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг
Умеет анализировать собственную спортивную деятельность и работу команды с позиций спортивных задач	3 балла – активно и самостоятельно проявляет данные умения 2 балла – иногда проявляет данные умения. 1 балл – проявляет данные умения лишь по требованию педагога. 0 баллов – не проявляет данных умений	Педагогическое наблюдение, педагогический мониторинг



Таблица 35 – Карта критериального оценивания метапредметных результатов для возрастной группы 8-9 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Умеет с помощью педагога выбирать свою роль и пути ее достижения в учебно-тренировочном процессе	3 балла – активно сотрудничает с педагогом, проявляет инициативу 2 балла – сотрудничает с педагогом 1 балл – сотрудничает по инициативе педагога. 0 баллов – не идет на сотрудничество с педагогом	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет работать в учебно-тренировочной группе	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Способен оценить эффективность своих действий и поступков, способов решения учебно-тренировочных и познавательных задач	3 балла – активно демонстрирует данную способность 2 балла – иногда демонстрирует данную способность 1 балл – демонстрирует данную способность по требованию педагога 0 баллов – не демонстрирует данную способность	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет использовать предложенные и самостоятельно находить источники информации для расширения своего кругозора	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение



Таблица 36 – Карта критериального оценивания метапредметных результатов для возрастной группы 10-12 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Умеет с помощью педагога ставить цель и планировать пути ее достижения	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет адекватно выбирать свою роль в учебно-тренировочном процессе	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет работать в команде	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет генерировать идеи и находить разнообразные способы действия, привлекая знания и умения из различных областей, в любых ситуациях	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Использует в своей деятельности разнообразные источники информации, умеют систематизировать информацию	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение



Таблица 37 – Карта критериального оценивания метапредметных результатов для возрастной группы 13-17 лет

Критерии	Показатели	Формы контроля
Умеет самостоятельно ставить цели и планировать пути их достижения	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет эффективно выполнять свою роль в учебно-тренировочном процессе	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, проявлять инициативу для выполнения коллективной или командной работы	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение
Умеет самостоятельно найти недостающую информацию в информационном поле	3 балла – активно демонстрирует и применяет данное умение на практике 2 балла – иногда демонстрирует и применяет данное умение на практике 1 балл – демонстрирует и применяет данное умение на практике под руководством педагога 0 баллов – не демонстрирует данных умений	Опрос, выполнение учебных заданий, педагогическое наблюдение



Таблица 38 – Итоговая карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов программы в ходе педагогического наблюдения и рефлексивных опросов для возрастной группы 8-9 лет

№ п/п	ФИО	Личностные результаты				Метапредметные результаты				Итого
		Способен выделять нравственный аспект поведения, соотносить поступки и события с принятыми в обществе морально-этическими нормами	Демонстрирует понимание здорового и безопасного образа жизни	Осознает значение семьи в жизни человека, проявляет чувство гордости за свою малую родину, ее историю, понимает общечеловеческие ценности	Умеет адекватно оценивать свои достижения, осознает трудности, понимает их причины, может в сотрудничестве с педагогом намечать действия для преодоления затруднений, восполнять пробелы в знаниях и умениях	Умеет с помощью педагога выбирать свою роль и пути ее достижения в учебно-тренировочном процессе	Умеет работать в учебно-тренировочной группе	Способен оценить эффективность своих действий и поступков, способов решения учебно-тренировочных и познавательных задач	Умеет использовать предложенные и самостоятельно находить источники информации для расширения своего кругозора	
		0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-32
1										
2										
3										
4										

25-32 баллов – освоены на высоком уровне.

17-24 баллов – освоены на среднем уровне.

1-16 баллов – освоены на низком уровне.

0 баллов – не освоены



Таблица 39 – Итоговая карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов программы в ходе педагогического наблюдения и рефлексивных опросов для возрастной группы 10-12 лет

№ п/п	ФИО	Личностные результаты				Метапредметные результаты					Итого
		Ответствен но относится к обучению, проявляет способность к саморазвит ию и самообразо ванию	Демонстрир ует и транслируе т ценностное отношение к здоровью и безопасном у образу жизни	Проявляет уважительн ое и заботливое отношение к членам своей семьи, осознает свою этническую принадлеж ность, знает историю, язык, культуру своего народа	Демонстрир ует мотивацию к учебно- тренировоч ной деятельнос ти, способен выделять её личный смысл	Умеет с помощью педагога ставить цель и планироват ь пути ее достижения	Умеет адекватно выбирать свою роль в учебно- тренировоч ном процессе	Умеет работать в команде	Умеет генерирова ть идеи и находить разнообраз ные способы действия, привлекая знания и умения из различных областей, в любых ситуациях	Использует в своей деятельнос ти разнообраз ные источники информаци и, умеют систематиз ировать информаци ю	
		0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-36
1											
2											
3											
4											

28-36 баллов – освоены на высоком уровне.

19-27 баллов – освоены на среднем уровне.

1-18 баллов – освоены на низком уровне.

0 баллов – не освоены.



Таблица 40 – Итоговая карта экспертной оценки освоения личностных и метапредметных результатов программы в ходе педагогического наблюдения и рефлексивных опросов для возрастной группы 13-17 лет

№ п/п	ФИО	Личностные результаты					Метапредметные результаты					Итого
		Умеет самостоятельно ставить цели и планировать пути их достижения	Умеет контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы	Умеет эффективно выполнять свою роль в учебно-тренировочном процессе	Умеет участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, проявлять инициативу для выполнения коллективной или командной работы	Умеет самостоятельно найти недостающую информацию в информационном поле	Проявляет чувство гордости за свою страну, ее народ, историю, понимает ценности семейной жизни	Демонстрирует уважительные отношения к истории спорта, культуре (физической культуре, в частности), традициям хоккея	Демонстрирует и осознает транслирует ценности здорового и безопасного образа жизни	Умеет оценивать жизненные ситуации и поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, выполняет самооценку на основе критерия успешности деятельности	Умеет анализировать собственную спортивную деятельность и работу команды с позиций спортивных задач	
		0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-4	0-40
1.												
2.												
3.												
4.												

31-40 баллов – освоены на высоком уровне.

21-30 баллов – освоены на среднем уровне.

1-20 баллов – освоены на низком уровне.

0 баллов – не освоены.



IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

При составлении плана многолетней спортивной подготовки юных хоккеистов реализуются принципы преемственности и последовательности учебно-тренировочного процесса, создаются предпосылки к решению поставленных задач.

Направленности и содержанию по годам спортивной подготовки свойственна определенная динамика.

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

- Из года в год повышается объем нагрузок на специальную, физическую, тактическую и игровую (интегральную).

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую подготовку.

- Постепенный переход от освоения техники и тактики хоккея к основательному изучению и совершенствованию сложных технико- тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- Увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок.

- Увеличение объема игровых и соревновательных нагрузок.

- Повышение уровня спортивного мастерства, за счет надежности, стабильности и вариативности, технико-тактических и игровых действий в условиях напряженной соревновательной деятельности.

Составной частью подготовки юных хоккеистов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом является контроль.

Объективная информация о состоянии хоккеистов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.



Таблица 41 – Программный материал для учебно-тренировочных занятий по общей физической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники Вратари	Строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках,	Организация и проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке.	Организация и проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Подготовка к занятиям. Планирование занятий. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	Организация и проведение самостоятельных занятий по общей физической подготовке. Подготовка к занятиям. Планирование занятий. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.



Продолжение таблицы 41

1	2	3	4	5
—	лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них, освоить технику бега с высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3х10 м,	Выполнять акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастических брусках, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег,	Выполнять акробатические упражнения и комбинации, упражнения на гимнастической перекладине (мальчики), упражнения на гимнастических брусках, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты,	Спортивная деятельность с общеразвивающей направленностью. Организующие команды и приемы, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения и комбинации, упражнения на гимнастической перекладине (юноши), упражнения на гимнастических брусках, висы и упоры, развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, беговые и прыжковые упражнения, бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег, прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега, развитие выносливости, силы, быстроты,



Продолжение таблицы 41

1	2	3	4	5
—	беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах. С учётом нормативов: бег на 20 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег, метать предмет на дальность и на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	координации движений, проходить станции круговой тренировки, выполнять челночный бег, метать предмет на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м. Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.



Продолжение таблицы 41

1	2	3	4	5
—	—	Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. С учётом нормативов: бег на 30 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; бег на 1000 м.	Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. бег на 30 м; пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, исходное положение – ноги на ширине плеч; сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой, вес штанги равен весу тела обучающегося; бег на 400 м; бег на 3000 м.	Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Бег на 30 м; Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; подтягивание из виса на высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу исходное положение – ноги на ширине плеч; сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м.



Таблица 42 – Программный материал для учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении;	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении, быстроты простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому. Проверке технической подготовленности полевых игроков: бег на коньках скрестным шагом, смена направления движения на коньках, исполнения виражей	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей и мощности, специальных силовых способностей полевых игроков, координационных способностей, координации движений, поддержание равновесия тела (баланс), координационных способностей в их комплексном проявлении, быстроте простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому, общей (аэробной) выносливости. Проверке технической подготовленности полевых игроков: бег на коньках скрестным шагом, смена направления движения на	Упражнения на развитие абсолютной (максимальной) силы мышц, скоростно-силовых способностей и мощности, специальных силовых способностей полевых игроков, быстроты простой и сложной реакции, стартовой скорости, дистанционной скорости, быстроты тормозных движений, быстроты выполнения технических приемов игры, быстроты переключения от одного действия к другому. Специальных скоростных способностей полевых игроков: скоростной выносливости, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости и мощности, общей (аэробной) выносливости, специальной выносливости полевых игроков. Специальных координационных способностей и технической подготовленности полевых игроков:



Продолжение таблицы 42

1	2	3	4	5
–	–	на коньках, переходов с бега на коньках лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.	коньках, исполнения виражей на коньках, переходов с бега на коньках лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.	бег на коньках скрестным шагом, смена направления движения на коньках, исполнения виражей на коньках, переходов с бега на коньках лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот, скоростная техника владения клюшкой и шайбой, техники торможений и способности к быстрой смене направлений движений, точности бросков и передач шайбы.
Вратари	Упражнения на развитие активной гибкости, пассивной гибкости, техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие быстроты реакции вратаря, активной гибкости, пассивной гибкости, быстроты реакции вратаря. Контроль техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие быстроты реакции вратаря, скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях вратарей, специальных координационных способностей вратарей в их комплексном проявлении. Контроль техники перемещений приставным шагом, техники перемещения т-образным скольжением, техники перемещения поперечным скольжением на щитках, техники контроля отскока шайбы.	Упражнения на развитие специальных скоростных способностей вратарей, быстроты реакции вратаря, скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях вратарей, специальной выносливости вратарей, специальных координационных способностей вратарей в их комплексном проявлении



Таблица 43 – Программный материал по технической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники	Техника владения коньками: бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки. Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание.	Техника владения коньками: бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки. Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.	Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.	Техника владения клюшкой и шайбой: броски и удары, подправление, ведение, обводка, передачи, остановка, приём, вбрасывание. Силовое единоборство: отбор, клюшкой, плечом, грудью, бедром.
Вратари	Техника владения коньками: бег, повороты, торможение, выпады. Техника владения клюшкой и шайбой: броски, передачи, остановка шайбы, выбивание шайбы, ведение шайбы. Техника ловли шайбы: ловушкой, блином, туловищем. Техника отбивания шайбы: клюшкой, блином, щитками, ногами. Прижимания и накрывание шайб: туловищем, ловушкой.			



Таблица 44 – Программный материал по тактической подготовке

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие	Элементы индивидуальных тактических действий в обороне и нападении.	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака.	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Групповые тактические действия: атака, контратака, атака с ходу, позиционная атака. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве. Стратегия и различные системы игры.
Защитники		Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор.	Индивидуальные тактические действия в обороне и нападении. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём, переключение, спаренный отбор. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве. Стратегия и различные системы игры.
Вратари		Индивидуальные тактические действия в обороне. Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.	Групповые тактические действия: страховка, взаимодействие с вратарём. Тактика игры в неравенстве: в большинстве, в меньшинстве.



Таблица 45 – Программный материал по теоретической подготовке

Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации; Личная гигиена хоккеиста; Места занятий, инвентарь; Закаливание организма; Физическая культура и спорт; Хоккей в РФ сегодня; Влияние физических качеств на организм занимающегося.	Физическая культура и спорт; Влияние физических качеств на организм занимающегося; Личная гигиена хоккеиста; Врачебный контроль и самоконтроль; Предупреждение травм, оказание первой помощи; Физические качества хоккеиста; Основы ориентации по амплуа; Места занятий, оборудование и инвентарь; Правила вида спорта; Роль индивидуальной и командной тактики в хоккее.	Физическая культура и спорт в годы Великой Отечественной войны; Опорно-двигательный аппарат и движения; Физиологическая характеристика различных видов мышечной активности; Роль и место общей выносливости в процессе становления спортивного мастерства хоккеистов; Основы современной методики развития скоростных способностей в процессе тренировки; Питание хоккеиста; Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом; Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов;	Сведения о строении и функциях организма человека; Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»; Закаливание, режим питания хоккеиста; Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов; Система отбора для занятий хоккеем; Групповая и командная тактика хоккея; Физиологические основы формирования двигательных навыков и обучения технике хоккея; Совершенствование специальной и общей выносливости в хоккее;



Продолжение таблицы 45

—	—	Система отбора для занятий хоккеем; Проблема унифицирования программного материала по технической и тактической подготовке хоккеистов; Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов; Система спортивных соревнований; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов; Планирование тренировки. Психологическая подготовка.	Спортивная тренировка как многолетний процесс; Комплексный контроль в подготовке хоккеистов высокой квалификации; Внетренировочные факторы в системе подготовки хоккеистов; Аминокислотная и протеиновая загрузка; Адаптогены растительного и животного происхождения; Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов; Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов; Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки; Выносливость и методика ее совершенствования; Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования; Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее; Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов; Основы управления в системе подготовки спортсменов.
---	---	--	--



Таблица 46 – Программный материал по психологической подготовке

Амплуа	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Нападающие Защитники Вратари	Воспитание моральных качеств спортсмена; Развитие процессов восприятия: «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;	Воспитание моральных качеств спортсмена; Развитие процессов восприятия: «чувство льда», «чувство клюшки и шайбы», «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;	Воспитание моральных качеств спортсмена; Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, переключения; Развитие тактического мышления;	Воспитание моральных качеств спортсмена; Воспитание волевых качеств; Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, переключения; Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды; Развитие тактического мышления;	Воспитание моральных качеств спортсмена; Воспитание волевых качеств; Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, переключения; Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды; Развитие тактического мышления;	Воспитание моральных качеств спортсмена; Воспитание волевых качеств; Развитие способности управлять своими эмоциями. Развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, переключения; Формирование спортивного коллектива и психологического климата команды; Развитие тактического мышления;



Таблица 47 – Программный материал по инструкторской практике

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники Вратари	—	Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности; правила вида спорта; теория и методика физической культуры; программа спортивной подготовки по виду спорта; виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке; комплексы упражнений для повышения уровня общефизической подготовки, специальной подготовки; особенности построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; нормативы физической и функциональной подготовленности занимающихся видом спорта;	Общие и специальные санитарно-гигиенические требования, правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий с учетом спортивной специализации; физиология человека; биомеханика двигательной деятельности в виде спорта; анатомия человек; виды, содержание и технология планирования тренировочных занятий; методы построения процесса спортивной подготовки в виде спорта; педагогические средства управления величиной и направленностью тренировочной нагрузки; сенситивные периоды в развитии основных физических качеств человека;	Порядок составления отчетной документации по подготовке тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся; морфо-анатомические особенности строения организма человека на разных этапах онтогенеза, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, методы контроля морфофункционального статуса; методы сбора, систематизации и обработки результатов тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающегося;



Продолжение таблицы 47

—	—	правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; содержание спортивной тренировки в виде спорта.	средства спортивной тренировки и методы выполнения упражнений этапов спортивно-оздоровительного, начальной подготовки; упражнения (тесты) для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).	порядок составления документации по измерению и оценке физической и функциональной подготовленности занимающихся в циклах тренировки; назначение и особенности использования спортивного оборудования и инвентаря, контрольно-измерительных приборов и средств измерений при проведении тестирования уровня физической и функциональной подготовленности занимающихся; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта; методы сбора, систематизации и обработки информации; спортивный мониторинг;
---	---	---	--	--



Продолжение таблицы 47

—	—	—	—	критерии и методы диагностики индивидуальной спортивной предрасположенности; медико-биологические и возрастные критерии массового спортивного отбора; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса, включая факторы, ограничивающие нагрузку занимающихся на этапе начальной подготовки; современные технологии выявления выраженных способностей (одаренности), занимающихся для дальнейших занятий видом спорта.
---	---	---	---	--



Таблица 48 – Программный материал по судейской практике

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники Вратари	—	Правила вида спорта; организация проведения спортивного соревнования; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; этические нормы в области спорта; основы организации первой помощи.	Положение или регламент и программа спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники, контрольно-измерительных приборов; этические нормы в области спорта; основы организации первой помощи; состав участников спортивного соревнования.	Состав участников спортивного соревнования; положение или регламент и программа спортивных соревнований; стартовый протокол спортивного соревнования; правила пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; основы организации первой помощи; планы выполнения подготовки места проведения спортивного соревнования; требования к обустройству места проведения спортивного соревнования; состав главной судейской коллегии по виду спорта и функции спортивных судей.



Таблица 49 – Программный материал по восстановительным мероприятиям

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше двух лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники Вратари	Специальные упражнения восстановительной направленности; питание; кинезиотейпирование.	Специальные упражнения восстановительной направленности; психотерапевтические методы; сауна, русская парная баня; питание; кинезиотейпирование.	Специальные упражнения восстановительной направленности; психотерапевтические методы; сауна, русская парная баня; питание; рефлексотерапия; физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); магнитная терапия; кинезиотейпирование; фармакологическое обеспечение.	Рефлексотерапия; психотерапевтические методы; физические упражнения (в рамках реабилитационного лечения); магнитная терапия; кинезиотейпирование; сауна, русская парная баня; различные виды массажа и самомассажа; физические методы (электро-, светолечение, гидропроцедуры); питание; фармакологическое обеспечение.



Таблица 50 – Программный материал по тестированию и контролю

Амплуа	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нападающие Защитники	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 20 м; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. СФП: Бег на коньках 20 м; Бег на коньках челночный 6 x 9 м; Бег на коньках спиной вперед 20 м; Бег на коньках слаломный без шайбы; Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Бег на 1000 м. СФП: Бег на коньках 30 м; Бег на коньках челночный 6 x 9 м; Бег на коньках спиной вперед 30 м; Бег на коньках слаломный без шайбы; Бег на коньках слаломный с ведением шайбы;	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м; Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м. СФП: Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих); Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих); Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих).	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м; Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Исходное положение – ноги на ширине плеч. Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м. СФП: Бег на коньках 30 м (для защитников и нападающих); Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед (для защитников и нападающих); Бег на коньках челночный 5x54 м (для защитников и нападающих).



Продолжение таблицы 50

1	2	3	4	5
Вратари	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 20 м; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. СФП: Бег на коньках 20 м; Бег на коньках челночный 6 x 9 м; Бег на коньках спиной вперед 20 м; Бег на коньках слаломный без шайбы; Бег на коньках слаломный с ведением шайбы.	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м; Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Бег на 1000 м. СФП: Бег на коньках челночный в стойке вратаря; Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря.	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Исходное положение – ноги на ширине плеч; Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м. СФП: Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей); Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей).	ЭКО, УМО, ОФП: Бег на 30 м; Пятерной прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с дальнейшим поочерёдным отталкиванием каждой из ног; Подтягивание из виса на высокой перекладине; Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу; Исходное положение – ноги на ширине плеч; Сгибание ног в положение полуприсед, разгибание в исходное положение со штангой. Вес штанги равен весу тела обучающегося; Бег на 400 м; Бег на 3000 м. СФП: Бег на коньках челночный в стойке вратаря (для вратарей); Бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед в стойке вратаря (для вратарей).



Таблица 51 - Перечень осваиваемых приёмов техники передвижения на коньках на многолетнем этапе спортивной подготовки

Приемы техники передвижения на коньках										
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап					Этапы ССМ, ВМС
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Бег скользящими шагами	+	+	+						
2	Повороты по дуге	+								
3	Повороты влево и вправо скрестными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° - одной, двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Бег на коньках скрестными шагами с изменением направления движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Прыжки толчками одной и двумя ногами	+	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Бег спиной вперёд, не отрывая коньков ото льда	+	+	+	+	+				
10	Бег на коньках спиной вперёд переступанием	+	+	+	+	+				
11	Бег на коньках спиной вперёд скрестными шагами		+	+	+	+	+	+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Выпады глубокие, приседания на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Старты из различных исходных положений с последующими рывками в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении, с последующим быстрым вставанием и ускорением в заданном направлении		+	+	+	+	+	+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Комплекс приёмов техники движения на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости				+	+	+	+	+	+
18	Комплекс приёмов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования				+	+	+	+	+	+



Таблица 52 - Перечень осваиваемых приёмов техники передвижения на коньках на многолетнем этапе спортивной подготовки

Приемы техники владения клюшкой и шайбой										
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап					Этапы ССМ, ВМС
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Ведение шайбы на месте	+	+							
2	Широкое ведение шайбы в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая от крюка клюшки	+	+							
4	Ведение дозированными толчками шайбы вперед	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Короткое ведение с перекладыванием крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+					
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед		+	+	+	+	+	+	+	+
8	Обводка соперника – на месте, в движении	+	+	+	+					
9	Длинная обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Силовая обводка				+	+	+	+	+	+
12	Обводка с применением обманных движений – финтов	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13	Финт клюшкой с обманными движениями плечами	+	+	+	+	+	+			
14	Финт с изменением скорости передвижения			+	+	+	+	+	+	+
15	Финт с движением головы и корпуса в сторону	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы				+	+	+	+	+	+
17	Финт – ложная потеря шайбы				+	+	+	+	+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном шайбы (заметающий)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом			+	+	+	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)			+	+	+	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передачи шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Броски и удары в одно касание – спереди, сбоку				+	+	+	+	+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+	+	+	+	+	+



Продолжение таблицы 52

26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Приём шайбы с уступающим движением клюшки	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом побивания клюшки соперника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Отбор шайбы с помощью силовых Приёмов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом			+	+	+	+	+	+	+
31	Остановка и толчок соперника грудью			+	+	+	+	+	+	+
32	Остановка и толчок соперника задней частью бедра				+	+	+	+	+	+
33	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту			+	+	+	+	+	+	+

Таблица 53 - Перечень осваиваемых приёмов техники игры вратарей на многолетнем этапе спортивной подготовки

Технические приёмы для вратарей										
№ п/п	Приёмы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этапы ССМ, ВМС
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Изучение основной стойки вратаря	+	+							
2	Изучение низкой и высокой стойки Вратаря и переход от одной стойки в другую	+	+							
3	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево)	+	+	+						
4	Т-образное скольжение (вправо, влево)	+	+	+						
5	Передвижение вперед выпадами	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	
7	Передвижение короткими приставными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	
8	Повороты в движении на 180°, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	
9	Бег, не отрывая коньков ото льда – лицом, спиной вперёд	+	+	+	+	+	+	+	+	



Продолжение таблицы 53

Ловля шайбы										
10	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Ловля шайбы ловушкой с падением на одно и два колена		+	+	+	+	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой в шпагате				+	+	+	+	+	+
14	Ловля шайбы блином				+	+	+	+	+	+
15	Ловля шайбы на грудь стоя или с падением на колени	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Отбивание и прижимание шайбы										
16	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Отбивание шайбы коньком	+	+	+						
19	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
20	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
21	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку		+	+	+	+	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы щитками в шпагате	+	+	+	+	+	+	+	+	+
23	Отбивание шайбы щитками с падением на бок – вправо, влево	+	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Владение клюшкой и шайбой										
25	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	+	+	+	+	+	+
26	Остановка шайбы клюшкой, с Падением на одно или два колена	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	+	+	+	+	+	+
28	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передача шайбы клюшкой по льду одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+
30	Передача шайбы подкидкой		+	+	+	+	+	+	+	+
31	Ведение шайбы на месте, в движении одной, двумя руками			+	+	+	+	+	+	+



Таблица 54 - Перечень осваиваемых приёмов тактики на многолетнем этапе спортивной подготовки

Тактические навыки для полевых игроков										
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап					Этапы ССМ, ВМС
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Приёмы тактики обороны										
Приёмы индивидуальных тактических действий										
1	Скоростное маневрирование и выбор позиции	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Дистанционная опека		+	+	+	+	+	+	+	+
3	Персональная опека				+	+	+	+	+	+
4	Отбор шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+
5	Отбор шайбы клюшкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Обор шайбы с применением силовых единоборств				+	+	+	+	+	+
7	Ловля шайбы на себя с падением на одно и два колена, а также с падением на бок				+	+	+	+	+	+
Приемы групповых тактических действий										
8	Страховка		+	+	+	+	+	+	+	+
9	Переключение					+	+	+	+	+
10	Взаимодействие с вратарём						+	+	+	+
11	Спаренный отбор шайбы					+	+	+	+	+
Приёмы командных тактических действий										
12	Принципы командных оборонительных тактических действий						+	+	+	+
13	Малоактивная оборонительная Система 1-2-2			+	+	+	+	+	+	+
14	Малоактивная оборонительная Система 1-4			+	+	+	+	+	+	+
15	Малоактивная оборонительная Система 1-3-1						+	+	+	+
16	Малоактивная оборонительная система 0-5			+	+	+	+	+	+	+
17	Активная оборонительная система				+	+	+	+	+	+
18	Активная оборонительная система 3-2						+	+	+	+
19	Активная оборонительная система 2-2-1								+	+
20	Прессинг				+	+	+	+	+	+
21	Принцип зонной обороны в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+



Продолжение таблицы 54

22	Принцип персональной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+
23	Принцип смешанной обороны в зоне защиты				+	+	+	+	+	+
24	Тактическое построение обороны при игре в численном меньшинстве				+	+	+	+	+	+
25	Тактическое построение обороны при игре в численном большинстве				+	+	+	+	+	+
Приёмы тактики нападения										
Приёмы индивидуальных тактических действий										
26	Атакующие действия без шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
27	Атакующие действия с шайбой: ведение, обводка, бросок, приём шайбы, единоборство с вратарём	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые атакующие действия										
28	Передачи шайбы: короткие, средние, длинные	+	+	+	+	+	+	+	+	+
29	Передачи по льду и над льдом, в крюк клюшки партнёра и на свободное место	+	+	+	+	+	+	+	+	+
30	Передачи в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации броска в ворота, в движении, с использованием борта				+	+	+	+	+	+
31	Точность, своевременность, неожиданность, скорость выполнения передач				+	+	+	+	+	+
32	Тактическая комбинация – «скрещивание»				+	+	+	+	+	+
33	Тактическая комбинация – «стенка»			+	+	+	+	+	+	+
34	Тактическая комбинация – «оставление шайбы»			+	+	+	+	+	+	+
35	Тактическая комбинация – «пропуск шайбы»			+	+	+	+	+	+	+
36	Тактические действия при вбрасывании судьей шайбы: в зоне нападения, в средней зоне, в зоне защиты			+	+	+	+	+	+	+
Командные атакующие действия										
37	Организация атаки и контратаки из зоны защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+
38	Организованный выход из зоны защиты через крайних нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
39	Выход из зоны защиты через центральных нападающих		+	+	+	+	+	+	+	+
40	Выход из зоны через защитников			+	+	+	+	+	+	+
41	Развитие «длинной» атаки. Скоростное прохождение средней зоны за счёт продольных и диагональных передач				+	+	+	+	+	+
42	Контратаки из зоны защиты и средней зоны				+	+	+	+	+	+



Продолжение таблицы 54

43	Атака сходу				+	+	+	+	+	+
44	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок крайних нападающих			+	+	+	+	+	+	+
45	Позиционная атака с выходом на завершающий бросок центрального нападающего			+	+	+	+	+	+	+
46	Позиционное нападение с Завершающим броском в ворота от защитников			+	+	+	+	+	+	+
47	Игра в неравночисленных составах в численном большинстве: 5:4, 5:3			+	+	+	+	+	+	+
48	Игра в нападении в численном меньшинстве			+	+	+	+	+	+	+

Таблица 55 - Перечень осваиваемых приёмов тактики вратарей на многолетнем этапе спортивной подготовки

Тактические навыки для вратарей										
№ п/п	Приемы техники хоккея	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этапы ССМ, ВМС
					До двух лет		Свыше двух лет			
		Год подготовки								
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
Приёмы индивидуальных тактических действий										
1	Выбор позиции в воротах	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Выбор позиции при атаке ворот противником в численном большинстве (2:1, 3:1, 3:2)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выбор позиции (вне площадки ворот) при позиционной атаке противника	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Прижимание шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Перехват и остановка шайбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Выбрасывание шайбы		+	+	+	+	+	+	+	+
Групповые тактические действия										
7	Взаимодействие с игроками защиты при обороне			+	+	+	+	+	+	+
8	Взаимодействие с игроками при организации контратакующих действий				+	+	+	+	+	+



4.2 Учебно-тематический план

Таблица 56 - Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 300/360		
	Обзор развития хоккея в СССР и Российской Федерации	≈ 1 * 45	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Личная гигиена хоккеиста	≈ 1 * 45	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Места занятий, инвентарь	≈ 1 * 45	декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	≈ 1 * 45	февраль	—
	Физическая культура и спорт	≈ 1 * 45	март	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.
	Хоккей в РФ сегодня	≈ 1 * 45	апрель	Текущий уровень развития вида спорта. Автобиографии выдающихся хоккеистов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Влияние физических качеств на организм занимающегося	≈ 1 * 45	май	Основные понятия о физических качествах и двигательных способностях. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей. Дозирование физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом.



Продолжение таблицы 56

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 1140/1500		
	Физическая культура и спорт	≈ 3 * 45	август	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.
	Влияние физических качеств на организм занимающегося	≈ 3 * 45	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей. Дозирование физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом.
	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	≈ 3 * 45	октябрь	Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; Обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 3 * 45	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 3 * 45	декабрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Физические качества хоккеиста	≈ 3 * 45	январь	Классификация физических качеств. Методы их развития.
	Основы ориентации по амплуа	≈ 3 * 45	февраль	Разновидность амплуа и профилей игрока в хоккее.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 3 * 45	март	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.



Продолжение таблицы 56

	Правила вида спорта	≈ 3 * 45	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 3 * 45	май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 3120		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 5 * 45	август	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 5 * 45	август	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 5 * 45	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 5 * 45	сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 5 * 45	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.



Продолжение таблицы 56

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 5 * 45	ноябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Общие физиологические закономерности занятий физической культурой и спортом	≈ 5 * 45	ноябрь	Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на адаптацию организма к физическим нагрузкам. Два основных функциональных эффекта тренировки.
Тенденции функционирования системы многолетней подготовки хоккеистов	≈ 5 * 45	декабрь	Особенности многолетней подготовки юных хоккеистов к профессиональной деятельности
Система отбора для занятий хоккеем	≈ 5 * 45	январь	Понятие спортивный отбор и ориентация. Организация проведения отбора юных хоккеистов.
Правила вида спорта	≈ 5 * 45	февраль	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов	≈ 5 * 45	март	Особенности планирования подготовки хоккеистов. Построение и организация учебно-тренировочного процесса в больших, средних и малых тренировочных циклах подготовки.
Система спортивных соревнований	≈ 5 * 45	апрель	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 5 * 45	апрель	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Теоретические основы тактической подготовки. Основы тактики вида спорта	≈ 5 * 45	май	Понятийность. Спортивная тактика. Разновидность тактической подготовки. Методика обучения. Метод использования слова.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 5 * 45	май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.



Продолжение таблицы 56

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3720		
	Физическая культура и спорт	≈ 4 * 45	июль	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.
	Влияние физических качеств на организм занимающегося	≈ 4 * 45	июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Влияние физических упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей. Дозирование физических упражнений при занятиях физической культурой и спортом.
	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	≈ 4 * 45	июль	Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; Обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 4 * 45	август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.



Продолжение таблицы 56

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 4 * 45$	август	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	$\approx 4 * 45$	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 4 * 45$	сентябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 4 * 45$	октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Правила вида спорта	$\approx 4 * 45$	октябрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Цели, задачи, средства, методы и принципы спортивной подготовки хоккеистов	$\approx 4 * 45$	ноябрь	Особенности планирования подготовки хоккеистов. Построение и организация учебно-тренировочного процесса в больших, средних и малых тренировочных циклах подготовки.
Система спортивных соревнований	$\approx 4 * 45$	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.



Продолжение таблицы 56

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 4 * 45	декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Теоретические основы тактической подготовки. Основы тактики вида спорта	≈ 4 * 45	декабрь	Понятийность. Спортивная тактика. Разновидность тактической подготовки. Методика обучения. Метод использования слова.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 4 * 45	январь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Адаптогены растительного и животного происхождения	≈ 4 * 45	январь	Понятие адаптогены. Применение адаптогенов растительного и животного происхождения на фоне повышенной физической нагрузке.
Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов	≈ 4 * 45	февраль	Современные представления о суточной организации функций организма человека. Особенности десинхронизации циркадных ритмов у спортсменов после дальних перелетов. Учет ресинхронизации циркадных ритмов организма спортсмена после дальних перелетов.
Утомление и восстановление в системе подготовки спортсменов	≈ 4 * 45	февраль	Основные понятия об утомлении и восстановительном процессе. Периоды восстановления. Понятие о сверхвосстановлении (суперкомпенсация).
Основы современной методики развития общей силы в процессе тренировки	≈ 4 * 45	март	Общая характеристика силовых способностей. Закономерности, принципы и методы развития силовых способностей.
Выносливость и методика ее совершенствования	≈ 4 * 45	март	Общая характеристика выносливости, виды выносливости. Закономерности, принципы и методы развития выносливости.
Структура многолетнего процесса спортивного совершенствования	≈ 4 * 45	апрель	Этапы многолетнего процесса спортивной подготовки. Продолжительность этапов многолетней подготовки. Цели и задачи на разных этапах спортивной подготовки.



Продолжение таблицы 56

	Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса и соревнований в хоккее	$\approx 4 * 45$	апрель	Требования к материально-техническому обеспечению тренировочного и соревновательного процесса в хоккее. Информация о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности.
	Питание и пищевые добавки в системе подготовки спортсменов	$\approx 4 * 45$	май	Роль питания и применения пищевых добавок в подготовке спортсменов к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Виды пищевых добавок.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 4 * 45$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки, а также в конце высокоинтенсивных микроциклов и мезоциклов в течение сезона		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.



V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» основаны на особенностях вида спорта «хоккей» и его спортивных дисциплин («хоккей 2х2, 3х3, 4х4»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом спортивной специализации обучающихся (вратарь, защитник, нападающий) на этапах спортивной подготовки.

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

При проведении соревнований в спортивной дисциплине «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» на игровых площадках меньшего размера, схема расположения линий, точек и кругов вбрасывания должна быть пропорционально изменена относительно длины площадки. Официальные размеры игровой площадки составляют от 22,86 до 60 м в длину и от 12 до 30 м в ширину. Допускается изменение размера радиуса углов игровой площадки. Углы должны быть закруглены по дуге окружности радиусом минимум 3,0 м. Если Положением (Регламентом) о соревновании предусмотрено проведение матчей без применения правила «вне игры», то нанесение синих линий и точек вбрасывания, расположенных рядом с синими линиями, необязательно.

Спортивная дисциплина вида спорта «хоккей», представляющая собой соревнования между двумя спортсменами по основным принципам и правилам вида спорта «хоккей», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств. Все соревнования по хоккею в спортивной дисциплине «интерактивный хоккей» на территории Российской Федерации должны проводиться в соответствии с правилами спортивной дисциплины, утвержденными Приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Игровой процесс с точки зрения спортсмена, а именно: имитация хоккея, создаваемая симулятором хоккея с адаптацией основных принципов и правил вида спорта «хоккей» и с сохранением всех пропорций в размерах игровой площадки, виртуальных хоккеистов, оборудования (относительно друг друга).

В соревнованиях по спортивной дисциплине «интерактивный хоккей» могут применяться две системы определения результатов, личная и командная.

Внутриигровая механика симулятора хоккея должна соответствовать основным принципам и правилам вида спорта «хоккей» и предусматривать возможность использования спортсменом технических действий с шайбой (пас, бросок и другое.) и без шайбы (отбор, силовой прием и другое.), а также элементов хоккейной тактики (игровых схем, тактических действий и так далее.), используемых при игре в хоккей. Количество таких технико-тактических действий должно обеспечивать максимально реалистичную имитацию игры по правилам вида спорта «хоккей».

Симулятором хоккея должна быть предусмотрена фиксация нарушений по правилам вида спорта "хоккей", а также применение санкций за их совершение (штрафные броски, штрафное время и др.). Внутриигровая механика симулятора хоккея должна соответствовать законам физики.

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

5.4 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства



и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «хоккей» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «хоккей» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5 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».

Во Всероссийском реестре видов спорта хоккей имеет номер-код 0030004611Я. Это командный игровой вид спорта. Две команды состязаются на ограниченной бортовой системой ледовой площадке со специальной разметкой, нанесенной на лед в соответствии с правилами вида спорта «хоккей», утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 марта 2023 г. № 188, с учетом официальной книги правил Международной федерацией хоккея на льду (ИИХФ).

Игровая площадка представляет собой трехмерное пространство – ледовое поле, окруженное бортами и защитным стеклом, но не ограниченное их высотой. Официальные размеры игровой площадки должны составлять 60 м в длину и от 25 до 30 м в ширину. Углы должны быть закруглены по дуге окружности радиусом от 7,0 м до 8,5 м. Все отклонения от данных размеров для любых соревнований требуют утверждения организатором соревнований.

Цель игры заключается в том, чтобы забросить шайбу в ворота соперника и препятствовать таким же действиям в отношении своих ворот. Шайба вводится в игру вбрасыванием, при этом судья становится в центре одной из зон вбрасывания.

Продолжительность хоккейного матча составляет 60 минут без учета времени на остановки: 3 периода по 20 минут, после каждого периода следует перерыв. Если в основное время игра заканчивается вничью, назначается дополнительный период (овертайм).

В дополнительном периоде игра продолжается до первой заброшенной шайбы. При окончании дополнительного периода с ничейным счетом пробиваются послематчевые броски (буллиты). Необходимость овертайма, а также его продолжительность и количество послематчевых бросков оговаривается отдельно в регламенте каждого турнира.

С физиологической точки зрения специфика хоккея заключается в выполнении спортсменами большого объема физической работы разной мощности в условиях дефицита времени и пространства. Во время матча хоккеист проводит на льду около 15–20 игровых смен, в среднем звенья меняются через каждые 30–45 секунд. Выполнение технико-тактических действий осуществляется на высокой скорости, совмещаемой с силовыми единоборствами и сложно-координационной деятельностью по контролю шайбы.

Все соревнования по хоккею в Российской Федерации объединены Федерацией хоккея России в единую систему, в которую входят спортивные соревнования по хоккею, включенные в единый календарный план (далее – ЕКП), физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия субъектов Российской Федерации, муниципальных образований и городских округов и иные соревнования.

Характер соревнований

Соревнования по виду спорта «хоккей» могут проводиться на открытом воздухе и в закрытых помещениях (ледовые арены, спортивные комплексы, катки и т. д.).

В программу соревнований могут входить все спортивные дисциплины вида спорта «хоккей». По характеру соревнования в спортивных дисциплинах «хоккей» и «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» подразделяются на командные.

По характеру соревнования в спортивной дисциплине «интерактивный хоккей»



подразделяются на личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования определяют победителей и призеров в личном первенстве, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Командные соревнования определяют победителей и призеров только в командной борьбе, а также занимаемые места всеми остальными участниками.

Лично-командные соревнования соединяют два предыдущих, определяя и личное и командное первенство.

Значения соревнований

По значениям соревнования могут быть кубковые, первенства, чемпионаты.

Кубковые соревнования определяют победителя и награждают его переходящим кубком.

Первенства проводятся среди лиц с ограничением верхней границы возраста для определения первого и последующих мест.

Чемпионаты проводятся среди лиц без ограничения верхней границы возраста, определяют не только победителя, но и присуждают звание чемпиона.

Виды соревнований:

Основные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей», где происходит распределение мест.

Квалификационные – соревнования по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей» проводятся с целью отбора на основные соревнования.

Отборочные (контрольные) – соревнования проводятся с целью отбора хоккеистов в состав сборной команды или для контроля за уровнем их подготовленности.

Заочные – соревнования проводятся одновременно в разных городах, после чего определяются места по количеству набранных очков.

Матчевые встречи – соревнования проводятся между командами для определения сильнейшей

Соревнования проводятся в спортивных включенных во Всероссийский реестр видов спорта: (1) «хоккей»; (2) «хоккей 2х2, 3х3, 4х4»; (3) «интерактивный хоккей». Соревнования по спортивным дисциплинам «хоккей», «хоккей 2х2, 3х3, 4х4» и «интерактивный хоккей» могут проводиться по нижеперечисленным системам: (1) кубковая система; (2) круговая система; (3) комбинированная система; (3) кустовая система; (4) швейцарская система.

Круговая система

При круговой системе все участники соревнований проводят друг с другом равное количество матчей. Результаты всех матчей оцениваются в очках, а команда, набравшая большую сумму очков, считается победителем.

Комбинированная система

Комбинированная система состоит из двух систем – круговой и кубковой. В этом случае первая часть соревнования проводится по круговой системе, а вторая по кубковой.

Кустовая система

Кустовая система состоит из определенного количества этапов (кустов). Количество этапов определяется организатором соревнования в зависимости от количества участвующих команд и географического положения команд. По итогам проведения этапов определяются победитель и призеры соревнований.

Швейцарская система

Швейцарская система представляет собой систему, состоящую из нескольких туров (количество определяется Положением (Регламентом) о соревновании, исходя из количества участников), при которой команды проводят игры против других команд со схожими турнирными показателями (победы-поражения). По результатам соответствующего тура команды получают нового соперника на следующий тур со



схожими турнирными показателями (победы-поражения). В первом туре групповой стадии, проводимой по швейцарской системе, команды делятся на пары случайным образом посредством жеребьевки. В последующих турах соперники определяются в случайном порядке среди участников со схожими турнирными показателями (победы-поражения).

По решению организатора в заявку команды на соревнования могут быть включены хоккеисты младшего возраста, при представлении нотариально заверенного согласия родителей (иных законных представителей) хоккеиста на его участие в спортивных соревнованиях старшего возраста таблица 57.

Таблица 57 – Возрастные группы участников соревнований

№	Статус спортивных соревнований	Участники, возрастные группы	Возраст, лет*	Международные соревнования
1	Чемпионат России	Мужчины, женщины	17 и старше	WC
2	Первенство России	Юниоры до 21 года**	16 ,17, 18, 19, 20	U20
3		Юниоры до 18 лет	17***	U18
4		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	U18
5		Юноши до 17 лет	16***	
6	Другие всероссийские спортивные соревнования	Мужчины, женщины	17 и старше	
7		Юниоры до 21 года	17, 18, 19, 20	
8		Юниорки до 18 лет	14, 15, 16, 17	
9		Юноши, девушки до 16 лет	15***	YOG
10		Юноши, девушки до 15 лет	14***	
11	Всероссийская универсиада, всероссийские спортивные соревнования среди студентов	Юниоры, юниорки до 26 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	WU
12	Другие всероссийские физкультурные мероприятия	Юниоры, юниорки до 25 лет	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	
13		Юниоры до 18 лет	17***	
14		Юноши, девушки до 17 лет	16***	
15		Юноши, девушки до 16 лет	15***	
16		Юноши, девушки до 15 лет	14***	
17		Мальчики, девочки до 14 лет	13***	
18		Мальчики, девочки до 13 лет	12***	
19		Мальчики, девочки до 12 лет	11***	
20		Мальчики, девочки до 11 лет	10***	
21		Юниоры до 18 лет	17***	
22	Межрегиональные, региональные и муниципальные спортивные соревнования	Юноши, девушки до 17 лет	16***	
23		Юноши, девушки до 16 лет	15***	
24		Юноши, девушки до 15 лет	14***	
25		Мальчики, девочки до 14 лет	13***	
26		Мальчики, девочки до 13 лет	12***	
27		Мальчики, девочки до 12 лет	11***	



Обеспечение безопасности участников и зрителей на спортивных соревнованиях осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации.

Участие в спортивных соревнованиях осуществляется только при наличии полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, которые предоставляется в комиссию по допуску на каждого участника спортивных соревнований. Страхование участников спортивных соревнований может производиться как за счет бюджетных средств, так и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством Российской Федерации и субъектов Российской Федерации.

Оказание скорой медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 No 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».

Спортивные соревнования проводятся на объектах спорта, включенных во Всероссийский реестр объектов спорта, в соответствии с пунктом 5 статьи 37.1 Федерального закона от 4 декабря 2007 года No 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отвечающих требованиям соответствующих нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, при наличии актов готовности объекта спорта к проведению спортивных соревнований, утвержденных в установленном порядке.



VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

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 мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки таблица 58;

обеспечение спортивной экипировкой таблица 59, 60, 61;

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.

Таблица 58 – 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 59 – Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
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



Таблица 60 – 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



Таблица 61 – Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивный 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	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
2.	Гамашки 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



Продолжение таблицы 61

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



Продолжение таблицы 61

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 Кадровые условия реализации Программы

6.2.1 Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками

Требования к кадровому составу Хоккейной Академии «Авангард», реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предъявляются в соответствии подпунктом 13.2 ФССП.

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

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

6.2.2 Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Требования к квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Хоккейной Академии «Авангард», реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» предъявляются в соответствии подпунктом 13.1 ФССП.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).



6.2.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, профессиональное развитие работников, обеспечение соответствия их квалификации меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды реализуется на основе дополнительного профессионального образования.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей достигается путем решения следующих задач:

- совершенствование уровня профессионального мастерства и формирование новых компетенций;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности;
- повышение заинтересованности в результатах профессиональной деятельности.

Система непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей предусматривает следующие направления работы:

- присвоение квалификационных категорий, направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности – проводится каждые три года;
- присвоение национальных категорий, направленных на определение важнейших для хоккея критериев эффективности тренеров и обеспечения подготовки спортивного кадрового резерва высокого профессионального уровня – проводится каждые четыре года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) – проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий; участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение современных методик подготовки спортсменов по виду спорта «хоккей» в практику тренировочного процесса; прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год;
- самообразование на основе работы с научными изданиями и специальной литературой.



6.3 Информационно-методические условия реализации Программы

Нормативная правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/ (дата обращения 08.08.2023).
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 997 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.03.2020 г. № 224 «Об утверждении порядка присвоения квалификационных категорий тренеров и квалификационных требований к присвоению квалификационных категорий тренеров»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.03.2023 № 188 «Об утверждении правил вида спорта «хоккей»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 194н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.10.2018 г. № 2245-р «Об утверждении концепции подготовки спортивного резерва в РФ до 2025 г. и плана мероприятий по ее реализации»
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
11. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 30.04.2021 № 127-ФЗ
12. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
13. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
14. Федеральный закон от 03.07.2016 № 238 – ФЗ «О независимой оценке квалификации» [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_200485/ (дата обращения 04.07.2023).

Теория и методика спортивной тренировки

1. Азбука хоккея – ABC [Текст] / Федерация хоккея Республики Беларусь; Федерация хоккея Швеции. – Минск : Беларус. Энцикл. Імя П. Броўкі, 2011. – 360 с.
2. Букатин, А. Ю. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп (включая отбор) [Текст] / А. Ю. Букатин. – М. : Федерация хоккея России, 1997. — 24 с.
3. Букатин, А. Ю. Хоккей [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 2000. – 182 с.
4. Букатин, А. Ю. Я учусь играть в хоккей: Энциклопедия юного хоккеиста [Текст] / А. Ю. Букатин, Ю. С. Лукаши – М. : Лабиринт Пресс, 2004. – 352 с.



5. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте : монография [Текст] / Ю. В. Верхошанский. — 3-е изд. — М. : Советский спорт, 2013. — 214 с.
6. Вестник Федерации хоккея России / под ред.: Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 96 с.
7. Вестник Федерации хоккея России № 2 / под ред.: Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
8. Вестник Федерации хоккея России № 3 / под ред.: Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 88 с.
9. Вестник Федерации хоккея России № 4 / под ред.: Н. Н. Урюпина, А. Ю. Букатина, Д. В. Полянчикова [Текст]. — М. : Человек, 2015. — 80 с.
10. Волков, В. С. Подготовка вратарей. Этап специализации (12–16 лет) : учеб. пособие [Текст] / В. С. Волков, К. В. Кореньков, В. С. Зубков. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 140 с.
11. Ишматов, Р. Г. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной квалификации : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов, В. В. Шилов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2011. — 220 с.
12. Ишматов, Р. Г. Тактическая подготовка хоккеистов. Теория и методика избранного вида спорта (хоккей) : учеб. пособие [Текст] / Р. Г. Ишматов. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — СПб. : [б. и.], 2014. — 144 с.
13. Климин, В. П. Управление подготовкой хоккеистов [Текст] / В. П. Климин, В. И. Колосков. — М. : Физкультура и спорт, 1982. — 271 с.
14. Колосков, В. И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика [Текст] / В. И. Колосков, В. П. Климин. — М. : Физкультура и спорт, 1981. — 200 с.
15. Михно, Л. В. Игра в хоккей в условиях современного общества: мотивация юных хоккеистов и их родителей : учеб. пособие [Текст] / Л. В. Михно, Е. В. Утишева. — НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург – СПб., 2016. — 147 с.
16. Михно, Л. В. Теория и методика подготовки юных хоккеистов : учебник для тренеров [Текст] / Л. В. Михно, Ю. Ф. Курамшин, В. В. Филатов, Р. Г. Ишматов и другие/ под ред. Л. В. Михно. — СПб., 2017. — 616 с.
17. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 10 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/7b1/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_10 лет_i_mladshe.pdf (дата обращения 04 августа 2023).
18. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 11 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-11-let-2020_-interaktivnaya_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023).
19. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 12 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-12-let-2020_-interaktivnaya_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023).
20. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 13 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-13-let-2020_-interaktivnaya_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023).
21. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 14 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-14-let-2020_-interaktivnaya_-versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023).
22. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 15 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа:



https://fhr.ru/upload/iblock/c5a/Prakticheskoe-rukovodstvo-15-let-2020-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023)

23. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 16 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/bde/Prakticheskoe-rukovodstvo-16-let-2020-_interaktivnaya-_versiya-20200107.pdf (дата обращения 04 августа 2023)

24. Планы-конспекты тренировочных занятий. Возрастная группа 8 лет и младше [Электронный ресурс]. — М. : Просвещение, 2018. — 28 с. // Режим доступа: https://fhr.ru/upload/iblock/b67/2018._Plany_konspekty_trenirovochnykh_zanyatiy._Vozrastnaya_gruppa_8_let_i_mladshe.pdf (дата обращения 04 августа 2023).

25. Платонов, В. Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте : настольная книга тренера : [учебник] : в 2 томах, Т. 1

Теория и методика спортивной тренировки в хоккее

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

Интернет

1. <https://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации;
2. <https://www.fhr.ru> – общероссийская общественная организация «Федерация хоккея России»;
3. <http://www.lesgaft.spb.ru> – Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург;
4. <http://lib.sportedu.ru/> – научная электронная библиотека;
5. <https://www.iihf.com/> – международная федерация хоккея на льду;
6. <http://rusada.ru> – Ассоциация Российское антидопинговое агенство;
7. <http://edufhr.ru> – образовательный портал НППХ «Красная Машина» Федерации хоккея России.