УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
КГАУ ДО СШОР «Ерофей»
от «28» апреля 2023 г. № 01-05/91
с учетом изменений от 23.09.2024г.
Приказ № 01-05/267

Подписано цифровой подписью: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА "ЕРОФЕЙ"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 12 Декабрь 2024 г. 10:10:12

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

(*срок реализации 4 года*)

2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа олимпийского резерва "Ерофей" (далее – учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 № 870 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края и Российской Федерации по хоккею с мячом.

Программа является основным документом планирования учебно-тренировочного процесса, включающего учебный годичный и тематический планы подготовки спортсменов, план теоретической подготовки. Данная программа является примерной и не рассматривается как единственно возможный вариант. Меняющиеся местные условия, различные материально-технические, кадровые возможности и другие факторы должны служить основанием для корректировки рекомендуемой программы спортивной школе. Выбор тренером средств, приемов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсмена, от материально-технического обеспечения данного вида спорта в конкретном учебном учреждении. При разработке программы был учтен передовой опыт обучения и тренировки спортсменов - хоккеистов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене. Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач: - привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом; - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности учащихся; - подготовка спортсменов хоккеистов высокой квалификации, способных пополнить составы команд мастеров и сборные команды России. – подготовка спортсменов-инструкторов и судей по хоккею с мячом.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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	7	14-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10-17
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6-11
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3-11

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивногомастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14-18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728-936	1040	1248

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

а. Учебно-тренировочные занятия:

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, координации, быстрота, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Эффект влияния ОФП распространяется на любую двигательную деятельность.

б. Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности. СФП – с наибольшей полнотой проявляется в избранном виде спорта (далее – ИВС).

в. Техническая подготовка (далее – ТхП) характеризуется использованием таких упражнений, условия выполнения которых строго регламентируются (по техническому приему или его разновидностям с заданными пространственно-временными и динамическими параметрами). Успешное освоение всем разнообразием технического арсенала определяется соответствием индивидуальных возможностей, занимающихся и теми требованиями, которые задает тренер при обучении и совершенствовании техники игры хоккеистов. Важно моделировать (с различной степенью приближения) те условия, которые могут с большой вероятностью встретиться в соревнованиях.

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В процессе тренировки и соревнований спортсмен сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории физической культуры (далее – ФК), судейства соревнований и др.

Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки спортсмена, является обязательной составной частью тренировки. Теоретическая подготовка спортсмена не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия,

психология, педагогика, лечебная физкультура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы физической культуры и спорта (далее – ФкиС) истории избранного вида спорта, олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

д. Основным содержанием тактической подготовки (далее – ТкП) являются упражнения в ситуациях, в которых спортсмены имеют возможность выбора способа решения двигательной задачи из нескольких вариантов. Как правило, ситуации задаются партнерами или «соперниками», предъявляя игрокам различные по трудности требования к точности, скорости и надежности выполнения действий.

е. Психологическая подготовка (далее - ПП) – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности, психических состояний, качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Необходимо отметить, что данное подразделение по видам подготовки выполнено для повышения эффективности тренировочных занятий, в реальности при выполнении того или иного двигательного действия всегда (в той или иной степени) присутствует сопряженный эффект его исполнения.

Искусство тренера и заключается в прогнозировании тренировочных эффектов от применения различных средств и методов подготовки. Авторы занимают позицию, что с повышением спортивной квалификации обучающихся сопряженный подход должен приобретать все большее значение (для оптимизации тренировочных нагрузок, для придания им комплексного характера воздействия на организм спортсменов, для повышения надежности их соревновательной деятельности и т.д.).

Специалистами в области спорта признается, что системообразующим фактором подготовки квалифицированных игроков в игровых видах спорта являются соревнования, которые во многом определяют содержание, методику и структуру подготовки спортсменов. Чем выше квалификация игроков, тем больше времени уделяется участию в соревнованиях.

Предельные тренировочные нагрузки

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например, ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими, чем

у взрослых спортсменов. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

а) характером упражнений;

б) интенсивностью работы при их выполнении;

в) объемом работы;

г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Характер упражнений

По характеру воздействия все упражнения могут быть подразделены на три основные группы: глобального, регионального и локального воздействия. К упражнениям глобального воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует 2/3 общего объема мышц, регионального — от 1/3 до 2/3, локального — до 1/3 всех мышц.

С помощью упражнений глобального воздействия решается большинство задач спортивной тренировки, начиная от повышения функциональных возможностей отдельных систем и кончая достижением оптимальной координации двигательной и вегетативных функций в условиях соревновательной деятельности.

Диапазон использования упражнений регионального и локального воздействия значительно уже. Однако, применяя эти упражнения, в ряде случаев можно добиться сдвигов в функциональном состоянии организма, которых нельзя достичь с помощью упражнений глобального воздействия.

Интенсивность нагрузки

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

В разных видах спорта проявляется следующая зависимость – увеличение объема действий в единицу времени, или скорости передвижения, как правило, связано с непропорциональным возрастанием требований к энергетическим

системам, несущим преимущественную нагрузку при выполнении этих действий.

Объем работы

Годичный цикл тренировочных занятий делится на 3 периода: - Подготовительный (июнь, июль, август, сентябрь) – Соревновательный (октябрь, ноябрь, декабрь, январь, февраль, март) - Переходный (апрель, май). Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) охватывает отрезок времени от начала занятий до первой календарной игры. Тренировочному процессу в этот период всегда следует уделять большое внимание. Увеличивать его продолжительность нужно за счет проведения тренировочной работы в спортивном лагере в летний период.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. - Приобретение и дальнейшее улучшение общей физической подготовленности с помощью разнообразных средств из различных видов спорта (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика и т.д.) - Дальнейшее развитие выносливости, быстроты, силы, скоростно – силовых качеств, ловкости, гибкости, высокий уровень которых способствует лучшему освоению технических и тактических приемов игры. - Изучение техники и тактики игры, совершенствование ранее изученных действий. - Дальнейшее совершенствование морально – волевых качеств, приобретение новых теоретических знаний. Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: обще - подготовительный и специально – подготовительный. Первый из них должен быть продолжительнее, чем второй, особенно у хоккеистов младшего возраста. На первом этапе средства общей подготовки преобладают над специальными. Общая тенденция динамики тренировочных нагрузок характеризуется постепенным увеличением их объема и интенсивности с преимущественным ростом объема. В ходе специально-подготовительного этапа соотношение общих и специальных средств подготовки изменяется до соотношения 30:70%, а основными средствами подготовки служат специальные упражнения на земле и на льду. Постепенно повышается доля тренировочных и товарищеских игр. Проводимые в этом периоде игры играют вспомогательную роль и не должны подменять учебно – тренировочную работу. Тренировочные нагрузки на специально-подготовительном этапе продолжают возрастать, но не по всем параметрам. Повышается, прежде всего, абсолютная интенсивность специально – подготовительных упражнений и соревновательных игр. По мере роста интенсивности, общий объем нагрузок стабилизируется, а затем начинает уменьшаться. Снижение объема нагрузок происходит вначале за счет обще – подготовительных упражнений. На этом фоне продолжает возрастать объем специально подготовительных упражнений. Затем стабилизируется и частично

сокращается и этот компонент общего объема нагрузок. В период тренировки в спортивном лагере, когда проводятся двух – трехразовые тренировки в день, большое значение имеет распределение направленности нагрузок. Основное занятие (одно в день), если они не направлены на развитие выносливости, должны проводиться на фоне восстановленной и повышенной работоспособности. Дополнительные занятия могут проходить на фоне неполного восстановления работоспособности. Тренировочная нагрузка должна носить волнообразный характер: в тренировочном дне (утром - малая, днем – большая, вечером – средняя); в тренировочной неделе – две волны (каждая из одного – трех дней со средней нагрузкой, одного-двух дней с большой нагрузкой и одного с малой нагрузкой). При планировании занятий в недельном цикле следует через 2-3 тренировочных дня включать день отдыха. В проведении недельных циклов (микроциклов), после двух недель с более высокой общей нагрузкой следует одна неделя с облегченной или уменьшенной нагрузкой. В результате занятий в подготовительном периоде, перед началом календарных игр, должен быть достигнут, уровень подготовленности более высокий, чем в предыдущем году.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД. Соревновательный период включает в себя отрезок времени от первой до последней игры календарных соревнований. Главная его задача – достижение высоких и стабильных результатов. Задачи соревновательного периода: - Дальнейшее повышение общей и специальной физической подготовленности. - Изучение, закрепление и совершенствование техники. - Овладение различными тактическими вариантами ведения игры и приобретение игрового опыта. - Совершенствование моральной и волевой подготовки. Важнейшим средством и методом всей подготовки являются игры и игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре. Однако в отдельные дни недели соревновательного периода нужно включать также дополнительные тренировочные занятия, направленные на поддержание общей выносливости. В группах старшего возраста, при увеличении продолжительности соревновательного периода, необходимо в большей степени расширять объем подготовки. Путем включения промежуточных мезоциклов (три-шесть недель), которые в общих чертах повторят структуру подготовительного периода. В психологической подготовке акцентируется внимание на развитие волевых качеств, связанных с непосредственным участием в соревнованиях, на проявление воли к победе, выдержки, смелости и решительности в игровых действиях, на преодоление неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты игры. Теоретическая подготовка в этот период направлена на изучение особенностей соревнований, а также на

расширение знаний и умений, способствующих успешному выступлению на соревнованиях. Хоккеисты учатся распознавать команды и наиболее излюбленные приемы игроков команд противника, составлять и анализировать выполнение тактических планов игры, разбирать проведенные игры.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД. Переходный период начинается по окончании соревнований и продолжается до возобновления занятий в новом годичном цикле. Однако он не должен быть более 1,5 – 2 месяцев. Задачи переходного периода: - Сохранение уровня общей тренированности на достаточно высоком уровне. Обеспечение активный отдых занимающихся, лечение травм и дальнейшее укрепление здоровья. - Устранение недостатков в физической, технической и тактической подготовленности. В переходном периоде постепенно снижается продолжительность и интенсивность занятий, сокращается и практических занятий в неделю. В то же время в этот период тренировочный процесс не должен прерываться; должны быть созданы условия для сохранения определенного уровня тренированности и тем самым гарантируется преемственность между завершающимся и очередным микроциклом тренировки. Это позволит начать новый микроцикл тренировки с более высоких позиций, чем предыдущий. Основное содержание занятий в этом периоде составляет ОФП. При наличии льда, проводится работа по устранению недостатков в технической и тактической подготовленности. Если же спортсмен не получил достаточных нагрузок, недостаточно тренировался в подготовительном периоде, мало выступал в соревнованиях, то тренировка в переходном периоде строится как в подготовительном периоде, т. е. после соревновательного идет сразу подготовительный период следующего макроцикла.

В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности – от нескольких секунд до 2-3 и более часов. Для повышения алактатных анаэробных возможностей наиболее приемлемыми являются кратковременные нагрузки с предельной интенсивностью. Значительные паузы позволяют обеспечить восстановление. К полному исчерпанию алактатных анаэробных источников во время нагрузки, а, следовательно, и к повышению их резерва приводит работа максимальной интенсивности в течение 60—90 с, т. е. такая работа, которая является высокоэффективной для совершенствования процесса гликолиза.

Учитывая, что максимум образования молочной кислоты в мышцах обычно отмечается через 40—50 с, а работа выполняется преимущественно за счет гликолиза и обычно продолжается в течение 60-90 с, именно нагрузки такой продолжительности используются при повышении гликолитических возможностей. Паузы отдыха не должны быть продолжительными, чтобы

величина лактата существенно не снижалась. Это будет способствовать совершенствованию мощности гликолитического процесса и увеличению его емкости.

Продолжительная нагрузка аэробного характера приводит к интенсивному вовлечению жиров в обменные процессы, и они становятся главным источником энергии.

Комплексное совершенствование различных составляющих аэробной производительности может быть обеспечено лишь при довольно продолжительных однократных нагрузках или при большом количестве кратковременных упражнений.

Следует учитывать, что по мере выполнения длительной работы различной интенсивности происходят не столько количественные, сколько качественные изменения в деятельности различных органов и систем.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Более того, предельная нагрузка, предполагающая, естественно, различные объемы и интенсивность работы, но приводящая к отказу от ее выполнения, вызывает у них различную внутреннюю реакцию. Проявляется это, как правило, в том, что у спортсменов высокого класса при более выраженной реакции на предельную нагрузку восстановительные процессы протекают интенсивнее.

Продолжительность и характер интервалов отдыха

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на интервалы отдыха, при которых ЧСС снижается до 120—130 уд. /мин. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха между повторениями упражнения или разными упражнениями в рамках одного занятия следует различать три типа интервалов:

1. Полные интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически такое восстановление работоспособности, которое было до его предыдущего выполнения, что дает возможность повторить работу без дополнительного напряжения функций.

2. Напряженные (неполные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние более или менее значительного не довосстановления, что, однако, необязательно будет выражаться в течение известного времени без существенного изменения внешних количественных показателей, но с возрастающей мобилизацией физических и психологических резервов.

3. «Минимакс» - интервал. Этот наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительного процесса.

При воспитании силы, быстроты и ловкости повторные нагрузки сочетаются обычно с полными и «минимакс» - интервалами. При воспитании выносливости используются все типы интервалов отдыха.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		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	-	14	18	21

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
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

Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Юноши (Мужчины)						
Контрольные	-	1	2	3	3	2
Основные	-	-	1	1	1	2
Игры	-	-	10	15	20	25
Девушки (Женщины)						
Контрольные	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1	1
Игры	-	-	3	4	5	5

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.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание, возможно, более высокого места.

1. Годовой учебно-тренировочный план:

Тренировка состоит из больших и малых волн нагрузок. Самые большие волны
(годовые или многолетние) называются - макроциклом, средние (около месяца) – мезоциклом., малые. (неделя) - микроциклом.

Микроциклы, в зависимости от характера основных тренировок и порядка их
сочетания имеют определенную направленность:

- Монотонный - закрепляет положительные сдвиги в тренированности, развивает возможность работы в смешанном аэробно – анаэробном режиме.
- Контрастный- развитие анаэробных и аэробных возможностей. В зависимости
от периода подготовки акцент делается на первом либо на втором.
- Ударный –повышает устойчивость организма к значительным тренировочным
воздействиям, так как в нем проводятся подряд две тренировки с большой нагрузкой.
- Подводящий – подготавливает организм к соревнованиям - величины нагрузок
в его начале подбирают так, чтобы добиться максимального уровня сверх восстановления в день соревнований.
- Разгрузочный – сниженная нагрузка обеспечивает полное восстановление и на
этом фоне
развиваются скоростно – силовые возможности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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 трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	26
		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	87	116	124	150	125	135
2.	Специальная физическая подготовка	51	62	119	137	249	256
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	45	92	100	108
4.	Техническая подготовка	72	91	137	224	225	243
5.	Тактическая подготовка	20	35	38	66	74	63
6.	Теоретическая подготовка	18	20	37	60	74	63
7.	Интегральная подготовка	37	60	62	93	229	330
8.	Психологическая подготовка	18	20	37	60	74	63
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	8	12	15	15
10.	Инструкторская практика	-	-	-	9	12	14
11.	Судейская практика	-	-	-	9	12	16

12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	9	12	29	30
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	8	12	30	40
Общее количество часов в год		312	416	624	728-936	1248	1376

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	28	28	20	16	10	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16	15	19	20	20	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7	12	8	8
4.	Техническая подготовка (%)	23	22	22	26	18	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	18	18	18	24	18	14
6.	Интегральная подготовка (%)	12	15	10	12	24	25
7.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	4	2	4
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6	5

2. Календарный план воспитательной работы:

Одной из задач спортивной школы 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 и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть в хоккее с мячом терминологией и командным языком для

построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступление на соревнованиях. Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику катания на коньках, владение клюшкой, замечать и исправлять ошибки при выполнении другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами в хоккее с мячом является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. В процессе тренировочных занятий у спортсменов воспитывается гуманное отношение к другому человеку, коллективу, формируется личность спортсмена и межличностные отношения. Дается установка на учебно-тренировочную деятельность через формирование положительной мотивации к занятиям хоккеем с мячом, прививается устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Большое внимание в воспитательной работе необходимо уделять формированию понятия «спортивная честь», воспитывать смелость и выдержку, настойчивость и решительность. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения и методам поощрения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным и подкрепляться ссылками на конкретные данные и на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий

обучающегося. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

№ 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	В течение года

		педагогической работе;	
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2	Практическая подготовка	Участие в:	В течение года

.	(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - …	
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

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

Теоретическая часть

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» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку 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 спортсменови 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: Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

1. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
6. Распространениеили попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
7. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
8. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
9. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
10. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия я	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение насайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза вгод
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренераи родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод
Тренировочный этап (этап спортивной специализаци	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза вгод
	2.Онлайн обучение насайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе** **РУСАДА**	По назначению
	4.Семинардля спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза вгод
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1.Онлайн обучение насайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса наТИ» «Система	**Ответственный за антидопинговое обеспечениев регионе** **РУСАДА**	1-2 раза вгод

		АДАМС»		

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегоднымпланом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях. **РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации,которая приняла Кодекс.

4. Планы инструкторской и судейской практики:

Этап спортивной подготовки	Инструкторская практика	Судейская практика	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-	-
Учебно-тренировочный этап (эта спортивной специализации)	1. Темы и определения, принятые в хоккее с мячом 2. Правила вида спорта хоккей с мячом 3. Правила ТБ при проведении занятий по виду спорта хоккей с мячом 4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом 5. Основные средства спортивной тренировки 6. Содержание и виды физической подготовки 7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности 8. Структура годичного цикла спортивной подготовки 9. Комплекс упражнений для повышения общей, специально физической, технико-тактической подготовки	1. Изучение правил игры по виду спорта хоккей с мячом 2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований. 3. Изучение жестов спортивного судьи по виду спорта хоккей с мячом 4. Организация судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта хоккей с мячом 5. Фиксация технических действий участников соревнований 6. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей с мячом. 7. Разрешение и разбор спорных и нерегулированных ситуаций правилами вида спорта хоккей с мячом	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Темы и определения, принятые в хоккее с мячом 2. Правила вида спорта хоккей с мячом 3. Правила ТБ при проведении занятий по виду спорта хоккей с мячом 4. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и спортом 5. Основные средства спортивной тренировки	1. Контроль соблюдения условий проведения соревнований по хоккею с мячом 2. Организация документооборота при подготовке, в ходе проведения и по завершению спортивных соревнований. 3. Изучение жестов спортивного судьи по виду спорта хоккей с мячом 4. Организация судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта хоккей	В течение года

	6. Содержание и виды физической подготовки 7. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической, психологической подготовленности 8. Структура годичного цикла спортивной подготовки 9. Комплекс упражнений для повышения общей, специально физической, технико-тактической подготовки 10. Индивидуальные планы подготовки. 11. Правила проведения подвижных спортивных игр. 12. Правила эксплуатации спортивного инвентаря, оборудования и экипировки 13. Виды и причины спортивного травматизма 14. Приемы и методы восстановления после физических нагрузок 15. Требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта хоккей с мячом в соответствии с всероссийской спортивной квалификацией	с мячом 5. Фиксация технических действий участников соревнований 6. Контроль выполнения правил вида спорта хоккей с мячом. 7. Разрешение и разбор спорных и нерегулированных ситуаций правилами вида спорта хоккей с мячом 8. Методика судейства в хоккее с мячом 9. Обучение ведения протокола матча по виду спорта хоккей с мячом	

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

С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля — это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья спортсмена. Поэтому необходимость контроля проходит через следующие ступени: по желанию - рекомендуется - обязательно.

Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности есть важнейшая часть тренировочного процесса. Понятие контроля включает в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить тренировочный процесс по наиболее эффективному пути.

Врачебно-педагогический контроль. Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительноемедицинское обследование.

исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится один раза в год. Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями, могут проводиться дополнительные обследования.

Дополнительное медицинское обследования. Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно- педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью. Контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнения рекомендаций медицинских работников.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)

	мероприятий	(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
1.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
1.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
1.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

III. Система контроля

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:

1. На этапе начальной подготовки:

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

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 с мячом»
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 с мячом»;

- 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 и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения
не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

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 с мячом»;

- 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.

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 «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или 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.

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. На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 90%), а также обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня

функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А также выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13,4	13,9	13,1	13,6
2.2	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19,2	20,1	18,9	19,8
2.3	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5,6	6,0	5,4	5,8

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 с мячом»

№ п/п	пражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
3.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
			15,35	16,30
4.2.	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6,0	6,30
4.3.	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31,30	32,15
4.4.	Удары по воротам в движении	оценивается техника выполнения	4	4
4.5.	Удары верхом на точность и дальность	оценивается техника выполнения и точность	4	4
4.6.	Прием лётного мяча	оценивается техника выполнения	4	4
4.7.	Передача мяча вратарём	оценивается техника выполнения и точность	6	4
4.8.	Техническое мастерство (двухсторонний контрольный матч)			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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 с мячом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,4

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	12.30
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.30
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	–
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Челночный бег на коньках 6х9 м	с	не более	
			12,00	13,10
4.2.	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6,00	7,10
4.3.	Удары по воротам в движении	оценивается техника выполнения	8	6
4.4.	Удары верхом на точность и дальность	оценивается техника выполнения и точность	6	6
4.5.	Прием лётного мяча	оценивается техника выполнения	6	6
4.6.	Передача мяча вратарём	оценивается техника выполнения и точность	10	8
4.7.	Техническое мастерство (двухсторонний контрольный матч)			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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 с мячом»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	–
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	–
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.	Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
3.1.	Челночный бег на коньках 6х18 м	с	не более	
			23,2	25,0
3.2.	Бег на коньках на 60 м	с	не более	
			8,0	9,2
3.3.	Удары по воротам в движении	оценивается техника выполнения	10	8
3.4.	Удары верхом на точность и дальность	оценивается техника выполнения и точность	6	4
3.5.	Прием лётного мяча	оценивается техника выполнения	6	4
3.6.	Передача мяча вратарём	оценивается техника выполнения и точность	10	8
3.7.	Техническое мастерство (двухсторонний контрольный матч)			
4.	Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

1.1. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для этапа начальной подготовки – до года (52 недели, 6 часов в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	87
2	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	51

3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
5	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6	Интегральная подготовка	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	0	0		1	1	2	1	1	1	9
Всего часов		27	25	26	27	27	26	26	26	26	25	25	26	312

1.2. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для этапа начальной подготовки – свыше года (52 недели, 8 часов в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	116
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	62
3	Техническая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	91
4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
5	Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	40
6	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	0	0	0	0	1	2	2	2	1	12
Всего часов		35	34	36	36	35	35	35	35	35	34	34	32	416

1.3. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – до двух лет (52 недели, 12 часов в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	124
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	9	9	9	9	9	119
3	Участие в спортивных мероприятиях	5	5	5	6	6	6	6	6	0	0	0	0	45
4	Техническая подготовка	11	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	137
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	38
6	Теоретическая и психологическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
7	Интегральная подготовка	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	0	0	0	0	0	6	6	6	5	25
Всего часов		55	54	52	53	53	54	53	50	50	50	50	50	624

1.4. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для тренировочного этапа (этап спортивной специализации) – Свыше трех лет (52 недели, 18 часов в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	13	150
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	137
3	Участие в спортивных мероприятиях	10	10	10	10	13	13	13	13	0	0	0	0	92
4	Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	20	20	20	20	224
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
6	Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
7	Интегральная подготовка	7	8	8	8	5	7	9	9	8	8	8	8	93
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	0	0	0	0	0	8	8	8	8	36
9	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	1	1	0	0	4	4	4	3	18
Всего часов		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

1.5. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для этапа совершенствования спортивного мастерства (этап спортивной специализации) – (52 недели, 24 часа в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												Г о д
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	11	125
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	21	249
3	Участие в спортивных мероприятиях	10	10	10	10	15	15	15	15	0	0	0	0	100
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	19	225
5	Тактическая подготовка	6	6	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	74
6	Теоретическая и психологическая подготовка	14	14	14	14	11	11	11	11	12	12	12	12	148
7	Интегральная подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	229
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	1	1	2	2	2	1	16	16	16	13	74
9	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

1.6. Примерный план-график распределения тренировочных часов по программе спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» для этапа высшего спортивного мастерства (этап спортивной специализации) – (52 недели, 26 часа в неделю):

№ п/п	Виды подготовки (часы)	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	135
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	21	21	21	21	21	21	20	256
3	Участие в спортивных мероприятиях	14	14	14	14	14	14	13	11	0	0	0	0	108
4	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	243
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	5	63
6	Теоретическая и психологическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	11	11	126
7	Интегральная подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	29	29	29	27	330
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	2	2	2	2	2	3	8	16	14	14	16	85
9	Инструкторская и судейская практика	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	30
Всего часов		115	115	115	115	115	115	115	114	114	114	114	115	1376

V. Учебно-тематический план:

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:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

	…	…	…	…
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**≈ 600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализа-ции)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	…	…	…	…
Этап	**Всего на этапе**	**≈ 1200**		

совершенствования спортивного мастерства	**совершенствования спортивного мастерства:**			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	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/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		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	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства:**	**≈ 600**		

спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	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	≈ 120	октябрь	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	≈ 120	ноябрь	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	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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		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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	…	…		…

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»

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

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

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

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

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

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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):

- игровой площадки с естественным и (или) искусственным намораживанием льда;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

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

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

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом (на 1 игровое поле)	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом (на 1 игровое поле)	штук	4
3.	Ледовый комбайн (машина для заливки льда)	штук	1
4.	Мат гимнастический (на 1 спортивный зал)	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг) (на 1 спортивный зал)	к-т	3
6.	Мяч хоккейный (на 1 обучающегося)	штук	10
7.	Пирамида (стойка) для клюшек (на 1 игровое поле)	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая (на 1 спортивный зал)	штук	4
9.	Стационарный станок для заточки и профилирования коньков (на 100 обучающихся)	штук	1
10.	Станок для заточки коньков (на 1 тренера-преподавателя)	штук	1
11.	Транспортировочный ящик для станка заточки коньков (на 1 станок)	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	8
13.	Стойка для обводки (на 1 тренера-	штук	30

	преподавателя)		
14.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная) (на 1 тренера-преподавателя)	штук	2
15.	Печь для формовки коньков	штук	1
16.	Выпрямитель лезвий коньков	штук	1
17.	Клещи для индивидуальной подгонки коньков	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	3
2.	Защита паха для вратаря	штук	3
3.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	3
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Бриджи для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3
10.	Чехол для клюшек	штук	14
11.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Обеспечение спортивным инвентарём:

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 игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Белье нательное компрессионное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

VIII. Кадровые условия реализации:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «хоккей с мячом», 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.

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

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

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

IX. Информационно-методические условия реализации Программы:

Список использованной литературы:

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов [Текст] / В.А. Быстров. – М.: Тера спорт, 2000. – 64 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений /Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 520 с.ISBN: 978-5-7695-7052-0
3. Зиганшин, О.З. Подвижные игры в занятиях юных хоккеистов [Текст]: метод. рекомендации /О.З. Зиганшин, В.М. Гумовская. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 34 с.
4. Козловский, В.И. Анализ и оценка игры в хоккее с мячом [Текст] /В.И. Козловский, В.Д. Олейников. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 56 с.
5. Кононенко, П.Б. Примерная учебно-тренировочная программа по хоккею с мячом для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] /П.Б. Кононенко, О.З. Зиганшин, А.В. Белозеров. – Москва: ФХМР, 2013. – 54 с.
6. Павленко, В.Ф. Физическая подготовка юных хоккеистов [Текст]: методическое пособие /В.Ф. Павленко, О.З. Зиганшин. – Хабаровск: изд-во ХГПУ, 2001. – 50 с.
7. Павленко, В.Ф. Хоккей с мячом: поурочная программа для учебно-тренировочных групп ДЮСШ и СДЮШОР [Текст] /В.Ф. Павленко. – Хабаровск, изд-во ХГИФК, 1992.
8. Петров, В.В. Модельные характеристики игровой деятельности нападающих высшей квалификации [Текст] /В.В. Петров // Хоккей: ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 39 с.
9. Почекуев, Г.П. Хоккей с мячом [Текст] /Г.П. Почекуев. – Ульяновск: Просвещение, 1999. – 599 с.
10. Савин, В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник для студ. высш. учеб.заведений /В.П. Савин. – М.: Академия, 2003. – 400 с.
11. Ходкевич, В.А. Методика подготовки вратаря в хоккее с мячом на этапе начальной специализации [Текст]: автореф. дис…. канд. пед. наук: 13.00.04 /В.А. Ходкевич. – Хабаровск, 2011. – 19 с.
12. Хоккей с мячом. Мини-хоккей с мячом. Правила соревнований [Текст] / А.Г. Маркелов. – Иркутск: 2004. – 40 с.
13. Мониторинг функционального и психоэмоционального состояния хоккеистов с мячом различной квалификации [Текст] / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Д. Попов, А.Л. Крамаренко, В.В. Мезенцев – Хабаровск. 2022. – 124 с.

14. Учебное пособие Основы подготовки в хоккее с мячом [Текст] / С.В. Галицын, О.З. Зиганшин, П.Б. Кононенко, Д.В. Чилигин – Хабаровск. 2015. – 136 с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. ЧМ-2014 (Иркутск) -полуфиналы, финал
2. ЧМ-2015 (Хабаровск) - все матчи
3. ЧМ-2018 (Хабаровск) - все матчи
4. Игры команды СКА-Нефтяник (Чемпионат России, Кубок России, Супер кубок России)
5. Игры команды СКА-Нефтяник -2 (Высшая лига)
6. Нарезки фрагментов игр с участием команд школы.

3. Перечень интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс http://www.consultant.ru

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Приказ Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

2. Приказ № 870 Министерства спорта Российской Федерации от 31 октября 2022 г. Министерство спорта Российской «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта хоккей с мячом»
3. https://www.khabbandy.ru/
4. http://www.rusbandy.ru/
5. http://www.minsport.gov.ru/
6. https://minsport.khabkrai.ru/
7. Российское антидопинговое агентство «Русада» http://www.rusada.ru/

Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «ЕРОФЕЙ»
(КГАУ ДО СШОР «ЕРОФЕЙ»)

ПРИКАЗ

23.09.2024 № 01-05/267
г. Хабаровск

Об утверждении дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»

В целях улучшения качества учебно-тренировочного процесса для обучающихся по виду спорта хоккей с мячом.
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» с учетом изменений (Приложение 1, Приложение 2, Приложение 3, Приложение 4).
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Янцена Г.Ю.

Директор К.Г. Юров

С настоящим приказом ознакомлен (а):
Янцен Г.Ю. «23» 09 2024 года

Приложение № 1
К приказу от «23» сентября 2024 года № 01-05/267

Раздел II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

П. 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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	14-18	20	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728-936	1040	1248

Приложение № 2
К приказу от «23» сентября 2024 года № 01-05/267

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Борта для хоккея с мячом (на 1 игровое поле)	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом (на 1 игровое поле)	штук	4
3.	Ледовый комбайн (машина для заливки льда)	штук	1
4.	Мат гимнастический (на 1 спортивный зал)	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг) (на 1 спортивный зал)	к-т	3
6.	Мяч хоккейный (на 1 обучающегося)	штук	10
7.	Пирамида (стойка) для клюшек (на 1 игровое поле)	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая (на 1 спортивный зал)	штук	4
9.	Стационарный станок для заточки и профилирования коньков (на 100 обучающихся)	штук	1
10.	Станок для заточки коньков (на 1 тренера-преподавателя)	штук	1
11.	Транспортировочный ящик для станка заточки коньков (на 1 станок)	штук	1
12.	Стенка гимнастическая	штук	8
13.	Стойка для обводки (на 1 тренера-преподавателя)	штук	30
14.	Тренажер «Лестница координационная» (напольная) (на 1 тренера-преподавателя)	штук	2
15.	Печь для формовки коньков	штук	1
16.	Выпрямитель лезвий коньков	штук	1
17.	Клещи для индивидуальной подгонки коньков	штук	1

Приложение № 3
К приказу от «23» сентября 2024 года № 01-05/267

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.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря	пар	3
7.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
8.	Бриджи для вратаря	штук	3
9.	Щитки для вратаря	пар	3
10.	Чехол для клюшек	штук	14
11.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Приложение № 4
К приказу от «23» сентября 2024 года № 01-05/267

Обеспечение спортивной экипировкой:

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Защита для игрока (маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор-раковина)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
11.	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	2	1
13.	Перчатки для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
14.	Перчатки игровые	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
15.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
17.	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
18.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
19.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	4	1
20.	Шлем защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
21.	Белье нательное компрессионное	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1