

Управление образования администрации муниципального образования
Выселковский район
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки
муниципального образования Выселковский район

Принято
на педагогическом совете
от 27.02.2023 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ ст. Выселки
_____ Н.Н. Дробышева

Дополнительная общеобразовательная программа

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»,
утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 12 декабря 2022 года № 1267,
в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «хоккей»,
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 16 ноября 2022 года № 997*

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)
Этап начальной подготовки	3 года
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5 лет

Срок реализации программы - 4 года на период действия ФССП

Заместитель директора по УВР

А.В. Марухно

Тренер-преподаватель
МАУ ДО СШ ст. Выселки

Н.Н. Мышагин

ст. Выселки,
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ		
I.	Пояснительная записка. Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения	5
	2.2 Объем Программы	6
	2.2.1.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	7
	2.2.2. Объём соревновательной деятельности	9
	2.3. Годовой учебно-тренировочный план	11
	2.4. Календарный план воспитательной работы	12
	2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	2.6. Планы инструкторской и судейской практики	17
	2.7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	Система контроля	20
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы	20
	3.2 Требования к участию в спортивных соревнованиях	20
	3.3 Оценка результатов освоения Программы	21
	3.4 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	22
IV.	Рабочая программа по виду спорта «хоккей»	28
	4.1. Программный материал для практических занятий	28
	4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки	43
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	49
	6.1. Материально-технические условия реализации Программы	50
	6.2 Другие условия реализации Программы	55
	6.3. Кадровые условия .	56
VII.	Перечень информационного обеспечения	57

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «**хоккей**», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 997;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных

организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «**хоккей**», утвержденной приказом Минспорта России от 12 декабря 2022 года № 1267;

- и другими нормативно-правовыми актами Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;

- на основании Устава МАУ ДО СШ станицы Выселки.

Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**хоккей**» (далее—Программа) предназначена для осуществления образовательной деятельности в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа станицы Выселки муниципального образования Выселковский район (далее -Учреждение) на этапе начального обучения (НП) и учебно-тренировочном этапе обучения (УТЭ).

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее - НП);

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

Программа является основным документом Учреждения по осуществлению спортивной подготовки и предназначена для тренеров-преподавателей, реализующих Программу по виду спорта «**хоккей**».

В Программе учтены специфические особенности и условия работы в Учреждении.

Цели Программы:

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

- организация деятельности, направленной на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, подготовка спортивного резерва в сборные команды, в том числе спортивные команды Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа является основным документом организации образовательного процесса в Учреждении, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической и спортивной подготовке.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизических качеств и специальных способностей обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки, изложенным в ФССП по виду спорта «хоккей с шайбой».

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Продолжительность этапа НП-4 года: этап НП-1, НП-2, НП-3.

Продолжительность этапа УТ - 5 лет: УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5.

Комплектование учебно-тренировочных групп в Учреждении осуществляется по этапам спортивной подготовки, с учетом:

возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

объемов недельной тренировочной нагрузки;

выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;

спортивных результатов;

возраста обучающегося;

наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям.

Максимальная численность группы определяется с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в **таблице 1**.

Возраст обучающихся определяется на основании установленных требований правил вида спорта для участников спортивных соревнований.

Таблица 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	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная

	(лет)			
Этап начальной подготовки	3	8	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	10	20

2.2. Объём Программы

Учебно-тренировочный процесс в МАУ ДО СШ ст. Выселки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год в астрономических часах (60 минут).

Объём Программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице №2.

Таблица 2: Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её объём составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МАУ ДО СШ ст. Выселки.

Общий годовой учебно-тренировочный план представлен в **приложении № 1** к Программе.

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

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий. Основными формами учебно-тренировочного процесса является:

- учебно-тренировочное занятие;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные мероприятия,
- иные виды (формы) обучения.

Учебно-тренировочное занятие.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

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

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

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) могут проводиться Учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

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

Таблица 3: Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно- тренировочных (мероприятий и обратно)	
		Этап НП	Этап ТЭ
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год	
2.2.	Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО СШ ст. Выселки, календарный план МО Выселковский район, календарный план Краснодарского края, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5- кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе).

2.2.2. Объём соревновательной деятельности

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Учреждении с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах обучения, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В Программе указано минимальное количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом муниципальных, и межрегиональных физкультурных мероприятий и спортивных соревнований и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки.

Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по виду спорта подразделяются на виды: контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны подготовки.

Контрольную функцию выполняют соревнования организованные Учреждением (товарищеские игры, турниры, первенства)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (турниры, первенства Учреждения и МО).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (официальные соревнования различного уровня)

Таблица 4: Минимальный объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Иные виды (формы) обучения

К иным видам (формам) обучения относится – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

2.3. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения.

Представленные в учебном плане: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью образовательного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно.

При составлении учебных планов и графиков учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «хоккей».

Учебный план заполняется Учреждением в соответствии с примерными объемами по видам подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план отделения «хоккей» представлен в приложении №1 к Программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 5.

Таблица 5. 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)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	22-24	16-18	10-11	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4-6	4-6	10-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	5-7	15-16	15-16
4.	Техническая подготовка (%)	33-34	27-28	15-16	11-12
5.	Тактическая,	12-15	14-16	15-19	17-20

	теоретическая, психологическая подготовка (%)				
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	24-26	29-30	30-32	31-32

2.4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач ранней профессиональной ориентации, здоровьесбережения, патриотического, нравственного, трудового, семейного воспитания.

Актуальность воспитательной работы заключается в необходимости формирования у современных детей представлений о настоящих жизненных ценностях, нравственной морали на фоне неконтролируемого информационного потока в различных социальных сетях, блогах и сомнительных СМИ.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

четкое планирование воспитательной работы в группах;

прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность,

терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Успешность воспитания юного спортсмена во многом обусловлена способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи специальной спортивной подготовки и общего воспитания, обеспечивая соответствие учебно-тренировочного процесса общей направленности воспитания. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей).

Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Краснодарского края и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в **приложении №2** к Программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

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

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

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, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

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

ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;

фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;

обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

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;

соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;

запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица 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».

Таблица № 6: План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	Октябрь, 2023	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	Декабрь, 2023	Знания о вреде допинга для здоровья
	Проведение бесед с приглашением медицинских работников ГБУЗ ЦРБ Выселковского района	Февраль, 2024	Рассказ, просмотр видеороликов, посвященных борьбе с допингом
	Онлайн-обучение на сайте	До 01.02.2024	Прохождение

	РУСАДА		онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Организация встреч со специалистами в сфере предотвращения допинга в спорте.	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей
	Теоретическое занятие «История борьбы с допингом»	1 раз в год	Ознакомление с материалами пагубного влияние применение допинга на организм спортсмена.
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Структура организаций антидопинговой борьбы в мире.»	Октябрь-декабрь, 2023	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	Сентябрь, 2023	Ответственность родителей
	Участие в районных и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях

2.6 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный анализ тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные задания, учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

Таблица 7: План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия по « ХОККЕЙ ».
	Практические занятия	Январь-август	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять
Судейская практика:			

	Теоретические занятия	Сентябрь-декабрь	Уделять внимание знаниям правил вида спорта «хоккей », умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	Январь-август	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Для прохождения обучения по данной Программе допускаются желающие, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «хоккей с шайбой».

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к спортивным соревнованиям.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными.

Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов построение каждого учебно-тренировочного занятия, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные

восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки и учебно-тренировочной группах следует избегать применения медико-биологических средств.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в **таблице 8**.

Таблица 8: План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении

		допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «хоккей»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
 овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей»;
 изучить антидопинговые правила;
 соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
 ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
 по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

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

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

3.2. Требования к участию в спортивных соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

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

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля - наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта.

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно - тренировочного этапа. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

по теоретической подготовке - собеседование или тестирование;

по общей физической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся - победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического (тренерского) совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО СШ ст. Выселки.

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

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования по специально разработанным нормативам.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку учитывают уровень спортивной квалификации

обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания их возраст, пол, а также особенности вида спорта «хоккей», таблицы 9-12.

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей»

для мальчиков

Таблица 9

№ п/ п	Упражнения	Едини ца измере ния	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ								
			НП-1			НП-2			НП-3		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 20 м	с	4,2	4,3	4,5	3,9	4,1	4,3	3,6	3,8	4,0
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	145	135	160	155	145	170	165	155
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	17	16	15	19	18	16	22	20	18
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,4	4,6	4,8	4,1	4,3	4,6	3,8	4,0	4,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6х9 м	с	15,8	16,2	17,0	14,8	15,2	15,8	13,5	14,0	14,8
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,2	6,4	6,8	5,8	6,2	6,4	5,6	5,8	6,2
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,0	13,3	13,5	12,2	12,7	13,2	12,0	12,3	12,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,8	15,0	15,5	14,4	14,7	15,0	14,1	14,4	14,7

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей» для девочек

Таблица 10

№ п/ п	Упражнения	Едини ца измере ния	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ								
			НП-1			НП-2			НП-3		
			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки											
1.1.	Бег на 20 м	с	4,7	4,9	5,3	4,3	4,6	4,9	4,0	4,3	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	140	135	125	150	145	135	160	155	145
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	12	11	10	13	12	11	15	14	12
2. Нормативы специальной физической подготовки											
2.1.	Бег на коньках 20 м	с	4,8	5,2	5,5	4,4	4,7	5,2	4,1	4,4	4,7

2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	17,4	18,0	18,5	17,0	17,4	18,0	16,5	17,0	17,4
2.3.	Бег на коньках спиной вперед 20 м	с	6,8	7,1	7,4	6,5	6,7	7,1	6,1	6,4	6,7
2.4.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	13,7	14,1	14,5	13,2	13,7	14,1	12,8	13,2	13,6
2.5.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	16,7	17,2	17,5	16,2	16,7	17,2	15,8	16,2	16,7

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «хоккей» для мальчиков

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ															
			Т-1			Т-2			Т-3			Т-4			Т-5			
			оценки			оценки			оценки			оценки			оценки			
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	
1. Нормативы общей физической подготовки																		
1.1.	Бег на 30 м	с	4,9	5,2	5,5	4,7	4,9	5,2	4,6	4,8	5,2	4,4	4,6	4,8	4,2	4,4	4,6	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	175	170	160	185	180	170	185	180	170	195	190	180	205	200	190	
1.3.	Потягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	7	6	5	7	6	5	8	7	6	8	7	6	10	9	8	
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	5.00	5.25	5.50	4.20	4.80	5.25	3.85	4.20	4.80	3.25	3.80	4.20	3.00	3.20	3.80	
2. Нормативы специальной физической подготовки																		
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	5,2	5,4	5,8	5,0	5,2	5,4	4,8	5,0	5,2	4,6	4,8	5,0	4,0	4,4	4,8	
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	15,8	16,1	16,5	15,4	15,8	16,1	15,1	15,4	15,8	14,7	15,0	15,4	14,2	14,6	15,0	
2.3.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	11,8	12,1	12,5	11,3	11,7	12,0	10,9	11,3	11,6	10,4	10,8	11,2	10,0	10,4	10,7	
2.4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	13,8	14,1	14,5	13,3	13,7	14,0	12,8	13,3	13,6	12,4	12,8	13,2	12,0	12,4	12,7	
3. Уровень спортивной квалификации																		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет).							Не устанавливается										
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)							Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»										

Нормативы по общей физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки по виду спорта «хоккей» для девочек

Таблица 12

№	Упражнения	Единица	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ														
---	------------	---------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

п/п		на измер ения	Т-1			Т-2			Т-3			Т-4			Т-5		
			оценки			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1.	Бег на 30 м	с	5,2	5,5	5,8	4,9	5,2	5,5	4,6	4,9	5,2	4,3	4,6	4,9	4,0	4,3	4,6
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	160	155	145	170	165	155	170	165	155	180	175	165	190	185	175
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	14	13	12	14	13	12	15	14	13	16	15	14	17	16	15
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	5.65	5.90	6.20	5.35	5.60	5.90	5.05	5.30	5.60	4.75	5.00	5.30	4.45	4.70	5.00
2. Нормативы специальной физической подготовки																	
2.1.	Бег на коньках 30 м	с	5,8	6,1	6,4	5,5	5,8	6,1	5,2	5,5	5,8	4,9	5,2	5,5	4,6	4,9	5,2
2.2.	Бег на коньках челночный 6x9 м	с	16,7	17,1	17,5	16,3	16,6	17,1	16,0	16,4	16,6	15,6	15,9	16,3	15,1	15,4	15,8
2.3.	Бег на коньках слаломный без шайбы	с	12,4	12,7	13,0	12,0	12,3	12,6	11,7	11,9	12,2	11,2	11,5	11,8	10,8	11,1	11,4
2.4.	Бег на коньках слаломный с ведением шайбы	с	14,4	14,7	15,0	14,0	14,3	14,6	13,6	13,9	14,2	13,1	13,5	13,8	12,8	13,0	13,4
3. Уровень спортивной квалификации																	
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет).							Не устанавливается									
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)							Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»									

**Описание выполнения нормативов по ОФП и СФП
для групп начальной подготовки и учебно-тренировочного этапов.**

Бег на 20 м / 30 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Бег на 20 метров выполняется с высокого старта.

По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

При команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. После команды «Марш!» они начинают движение.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни

параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Потягивание из вися на высокой перекладине

Оборудование: высокая перекладина.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с. Испытание выполняется на большее количество раз. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Бег на 1000 м

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта-финиша. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Бег на коньках 20 м / 30 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках челночный 6х9 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша 9 метров.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу хоккеист катится вперед до отметки 9 м, где выполняет резкое торможение, и должен преодолеть девятиметровый отрезок шесть раз. Торможения выполняются поочередно правым и левым боком.

Результат теста не засчитывается, если хоккеист прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется коньком линии старта или противоположной линии и тормозит только одним боком.

Бег на коньках спиной вперед 20 м

Оборудование: секундомер, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта спиной вперед так, чтобы коньки и клюшка находились за ней. По сигналу оба катятся спиной вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный без шайбы

Оборудование: секундомер, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта (расположена на расстоянии 10 см от линии ворот по направлению к кругу вбрасывания) так, чтобы коньки и клюшка находились за ней.

По сигналу хоккеист стартует и обегает 5 стоек. Четыре стойки расположены по периметру круга вбрасывания и одна стойка на расстоянии 17 м 36 см от линии старта, напротив верхней стойки расположенной на круге вбрасывания. Таким образом, три стойки находятся на осевой линии проходящей через точку вбрасывания и по 1-й стойке справа и слева перпендикулярно осевой линии. Прежде чем дать старт, надо убедиться, что испытуемому известен маршрут, по которому он должен пройти.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Бег на коньках слаломный с ведением шайбы

Оборудование: секундомер, шайбы, стойки, ледовая площадка с размеченными линиями старта-финиша.

Тест выполняется так же, как и предыдущий, но с ведением шайбы.

Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Для оценки техники владения клюшкой рекомендуется принимать во внимание разницу между выполнением упражнения с шайбой и без шайбы.

Теоретические тесты для перевода в группы НП

1. В каком году прошел первый хоккейный матч в мире?
 - А. 1865
 - В. 1875
 - С. 1885
2. В каком году прошел первый чемпионат СССР?
 - А. 1936
 - В. 1946
 - С. 1956
3. Первый главный тренер сборной СССР?
 - А. Чернышев
 - В. Тихонов
 - С. Тарасов
4. В каком году образовалась Федерация хоккея России?
 - А. 1993
 - В. 1995
 - С. 1991
5. Первый президент Федерации хоккея России?
 - А. Мальцев
 - В. Михайлов
 - С. Третьяк

Теоретические тесты для перевода в группы УТЭ

1. Сколько золотых олимпийских медалей у сборной России по хоккею?
 - А. 8
 - В. 9
 - С. 10
2. Какая температура льда для игры в хоккей?
 - А. Около -5
 - В. Около -10
 - С. Около -15

3. Вес хоккейной шайбы?
 А. 160
 В. 170
 С. 180
4. Размер хоккейных ворот?
 А. 122
 В. 134
 С. 146
5. Размер хоккейной площадки?
 А. 50x20
 В. 60x30
 С. 70x40

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей»

Рабочая программа - обязательный документ составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, являющаяся документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, определяющая ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, фиксирующая состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, определяющая логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, выявляющая уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся

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

4.1.1. Физическая подготовка

Физическая подготовка в хоккее — это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий. Физическая подготовка разделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности

организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общая физическая подготовка юных хоккеистов строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, соревновательные. В качестве средств широко используются самые разнообразные упражнения из других видов спорта, подвижные и спортивные игры.

Наибольший удельный вес общая физическая подготовка занимает на начальных этапах процесса многолетней подготовки юных хоккеистов. С возрастом и повышением мастерства доля общей физической подготовки уменьшается, а специальной — увеличивается. Однако на отдельных этапах годового цикла у хоккеистов старших возрастных групп возможны различные варианты соотношения этих видов подготовки, в том числе и временное расширение объема средств общей физической подготовки.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведение и приведение, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях. наклоны повороты и вращения туловища, вращение таза; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в положение сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; «угол» в исходном положении лежа, сидя; разнообразное сочетание этих упражнений.

Упражнения для ног: поднимание на носках, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленных суставах; приседания; отведение и приведение; махи ногами в различных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; прыжки, многоскоки; ходьба в полном приседе и полуприседе.

Примечание: упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, резиновыми амортизаторами, палками, штангой, в парах с партнёром.

Упражнения для развития координационных движений.

Опорные прыжки с мостика, через «козла», коня. Прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, назад, в стороны, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры. Кувырки вперед и назад, перевороты в стороны, стойка на лопатках, руках, в висе. Упражнения в свободном беге с внезапными с остановками и изменением направления движения. Обучение элементам самостраховки при

применении элементов борьбы. Упражнения на брусках, перекладине, бревне. Упражнения со скакалкой: прыжки, пробегание. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Катание на лыжах с гор, езда на велосипеде по сложно пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты.

Старты и бег на отрезках от 15 до 100 метров; пробегание отрезков 30-60 метров схода, с максимальной скоростью и частотой шагов на время. Бег по наклонной дорожке, проплывание коротких отрезков на время. Игры и эстафеты с бегом и прыжками с установкой на быстроту действий.

Упражнения для развития силы.

Элементы вольной борьбы. Упражнения с набивными мячами. Бег с отягощениями, по песку, воде и в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы, подтягивание в висе. Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения со штангой: толчки, жим, выпрыгивания, приседания. Упражнения с гантелями, эспандером. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, длины, тройным с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину, метание гранат и камней. Бег в гору, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Общеразвивающие упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости.

Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров, кроссы от 2 до 8 километров, фартлек, туристические походы. Спортивные игры. Бег на лыжах от 5 до 15 километров. Езда на велосипеде по равнине и в горы. Повторное проплывание отрезков 25-100 метров на время. Игры на воде.

4.1.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств:

- силовые;
- скоростные;
- выносливость;
- ловкости и гибкости.

Специальная физическая подготовка может проводиться как на льду, так и вне льда. Специальная физическая подготовка главным образом проходит на льду хоккейного поля и направлена на развитие характерных для хоккея двигательных качеств в структуре двигательных навыков, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФИ используются игровые упражнения, усиливающие их воздействие на организм. Специальная физическая подготовка

проводится вне льда, имеет специфическую направленность и решает задачи преимущественного развития качеств, более специфических для хоккея, а также - избирательное развитие мышечных групп, которые в большей степени участвуют в основных хоккейных движениях. В качестве средств специальной физической подготовки используются упражнения, по нервно-мышечным усилиям, пространственно- временным характеристикам и режимам работы адекватные основным хоккейным движениям. К ним относятся упражнения, включающие весь технико-тактический арсенал хоккея, разработанные на их основе специально-подготовительные упражнения. Круг средств специальной физической подготовки значительно меньше, чем общей. В ходе СФП обеспечивается как комплексное, так и избирательное воздействие на специальные физические качества и способности хоккеистов.

Специальная физическая подготовка (для этапа начальной подготовки)

Упражнения для развития взрывной силы.

Приседания на одной и двух ногах с отягощениями (гантели, «блины»), величина которых не более 50% собственного веса тела. Прыжки и подскоки без отягощений и с отягощениями. Броски камней, набивных мячей весом 1кг: от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на короткие отрезки от 10 до 30 метров, бег по воде, многоскоки на песке; броски шайбы на дальность. Спортивные игры с применением силовой борьбы, заслонов и других приемов хоккея. Бег на коньках с перепрыгиванием препятствий, с резким торможением и последующими стартами. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью. Единоборство за шайбу у борта, на ограниченных площадках. Игры и эстафеты на коньках с переноской предметов.

Упражнения для развития быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Бег по виражу, кругу, спирали, «восьмерке» (лицом и спиной вперед). Упражнения с теннисным мячом у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе, с быстрым переносом клюшки слева направо и обратно. Игра и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение шайбой). Броски шайбы поточно в борт на время. Бег на коньках на время отрезков 18, 36, 54 метров.

Упражнения для развития выносливости.

Длительный равномерный бег без коньков и на коньках (пульс 130-160 ударов в мин.). Переменный бег, кроссы, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью (работа 7-10 сек., с интервалами отдыха 15-30 сек.). Чередование бега на коньках с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более

20-30 сек., интервал отдыха 1,5-2,5 мин.; число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин.; число серий 2-3).

Упражнения для развития ловкости.

Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления. Прыжки на коньках через препятствия. Падения и подьёмы. Игра клюшкой стоя на коленях. Эстафеты и игры с обведениями стоек, уклонение от применения силовых приемов, резкая смена направления бега.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями. Шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой с партнером. «Мост» из положения лежа, стоя и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

Специальная физическая подготовка (для тренировочного этапа) Упражнения для развития взрывной силы.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: упражнения со штангой весом до 60% от максимального. Беговые упражнения с отягощениями. Броски утяжеленной шайбы (до 400 грамм). Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты.

По программе начальной подготовки. Дополнительно увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.

Упражнения для развития выносливости.

По программе начальной подготовки. Дополнительно: дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 5 (при серийной интервальной тренировке), интервалы между сериями 10-15 мин.

Упражнения для развития ловкости.

По программе начальной подготовки. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением сбивающих факторов (сопротивление партнера, без зрительного контроля). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости.

По программе начальной подготовки, количество повторений рекомендуется увеличить.

Физическая подготовка вратарей на этапе начальной подготовки проводится согласно программе полевых игроков. Дополнительно — воспитание быстроты одиночного движения, частота движений. Ловля мяча и шайбы, посланной тренером. Жонглирование теннисными мячами (2-3 мяча). Развитие гибкости и подвижности позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей.

Обучение и совершенствование координационных движений в прыжках вперед-назад, влево-вправо, в стойке. Обучение и совершенствование координации движений приставными и скрестным шагами. Старты прыжком правым, левым

боком, приставным и скрестным шагом с одной и двух ног. Развитие скорости передвижения в стойке. Перемещения и прыжки в глубоком присяде, вперед-назад, вправо-влево, на двух ногах. Акробатика: кувырки вперед и назад, в сторону, полет — кувырком; акробатика в парах.

Физическая подготовка вратарей на тренировочном этапе проводится по программе вратарей начальной подготовки. Дополнительно — перемещения и прыжки в глубоком приседе вперед — назад, вправо, влево, на одной и двух ногах, с одновременным подбрасыванием и ловлей теннисного мяча. Кувырки через препятствия, через партнера. Развитие силы мышц брюшного пресса, мышц спины, рук и ног с использованием отягощений, и сопротивления партнера.

Совершенствование стартовой скорости на отрезке 2-3 метра. Старты и остановки из различных исходных положений. Совершенствование ловкости в акробатических упражнениях.

Физическая подготовка вратарей на этапе совершенствования спортивного мастерства. Совершенствование гибкости и специальной выворотности (супинация, пронация) суставов. Развитие силы рук с использованием отягощений. Развитие скорости и скоростной выносливости в специфических движениях вратаря. Совершенствование безопорной координации с помощью упражнений на батуте. Совершенствование ловкости в сложных акробатических упражнениях (сальто вперед, назад). Совершенствование быстроты реакции.

4.1.3.Техническая подготовка

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки юных хоккеистов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства хоккеиста. Высокая техническая подготовленность хоккеиста позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях игровой деятельности. В таблице представлены основные средства по обучению и совершенствованию — технической подготовленности игроков.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки

Техника игры.

Техника передвижения на коньках. Посадка (стойка) хоккеиста. Техника скольжения на двух и одном коньках. Техника передвижения на коньках длинным (скользящим), коротким (ударным) шагами. Торможение «плугом», «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90°, прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Изменение направления бега с помощью переступания без отрыва коньков ото льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломный бег). Бег по виражу вправо, влево, по «восьмерке», по кругу. Бег спиной

вперед без отрыва коньков ото льда, с отрывом коньков ото льда, переступанием, скрестным шагом. Бег спиной вперед по прямой, по виражу, по кругу, по «восьмерке», с изменением скорости движения. Старты из различных исходных положений. Повороты прыжками, переступанием при переходе от бега спиной вперед к бегу лицом вперед и обратно. Прыжки толчком одной и двумя ногами с приземлением на одну и две ноги. Опускание и падение на одно, два колена; различные кувырки с последующим быстрым вставанием.

Техника нападения.

Обучение держанию клюшки одной, двумя руками. Ведение без отрыва клюшки от шайбы (перед собой, сбоку). по прямой по дуге. Ведение шайбы: ударами и подбиванием (перед собой, сбоку). из стороны в сторону (широкое. плавное и короткое), вперед-назад (перед собой и сбоку), диагональное, коньками. Обучение длинному броску с удобной и неудобной стороны, с места и в движении. Обучение удару-броску с коротким и длинным замахом. Обучение приему шайбы крюком клюшки с уступающим и без уступающего движения, с подстраховкой коньком. Обучение приему шайбы рукояткой клюшки, рукой, коньком, туловищем (опустившись на одно, два колена, лежа). Обманные движения туловищем, клюшкой с выпадом влево, вправо, с шагом в сторону. с изменением скорости бега и с подпусканием шайбы под клюшку соперника. Обманные движения с использованием борта, финты на передачу, на бросок на перемещение.

Техника обороны.

Обор и выбрасывание шайбы клюшкой. Подбивание клюшки соперника снизу, удар по клюшке сбоку, прижимание клюшки соперника сверху. Выбивание шайбы резким движением клюшки. Приемы овладения шайбой с помощью клюшки при введении ее в игру. Отбор шайбы клюшкой, положенной на лед. Прижимание шайбы к борту коньками, клюшкой.

Техника игры вратаря.

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед. передвижения приставными шагами. Упражнения: выпад влево — основная стойка; выпад вправо — основная стойка. Ловля мяча, отскочившего от отражающей стойки в различных направлениях. Ловля и отбивание мяча, направленных ракеткой из различных точек. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловли шайбы ловушкой, отбивание ее клюшкой, коньком. Обучение выбиванию шайбы клюшкой в падении. Выкатывание навстречу игроку, бросающему шайбу. Обучение техники отбивания высоко летящей шайбы грудью, животом, плечом, предплечьем, подставлением щитков.

Техническая подготовка для тренировочных групп

Техника игры

Совершенствование приемов техники бега на коньках, игры с беговыми

упражнениями на ограниченных площадках и в условиях скученности игроков. Бег по прямой с ускорениями 20-30 метров, бег на время 18, 36, 54 метров. Бег между препятствиями, спиной вперед, с поворотами, с поворотами в прыжке, с падением на колени, с изменением направления движения. Остановка, повороты после бега с максимальной скоростью. Старты после остановок, притормаживаний, поворотов, прыжков, падений, кувырков. Челночный бег, эстафеты.

Техника нападения.

Дальнейшее совершенствование ведения шайбы. Обучение различным способам обводки. Ведение шайбы изученными способами с изменением скорости и направления движения. Ведение шайбы на большой скорости в условиях ограниченной площадки и скученности занимающихся, с преодолением препятствий. Эстафеты и игры с обводкой стоек, партнеров, с учетом и без учета времени. Выполнение технических заданий, в которые входят: ведение шайбы (без зрительного контроля), обводка стоек с помощью партнера и с использованием борта. Совершенствование индивидуальной техники обводки с изменением ритма, темпа и направления движения.

Совершенствование ранее изученных видов бросков с удобной и неудобной стороны, в движении, после боковой и встречной передач. Изучение бросков после финтов, обводки, из-под защитника, подравление шайбы после бросков, добивание шайбы. Комбинации, заканчивающиеся бросками по воротам разными способами. Броски с дальних расстояний, со «своих» точек хоккейного поля. Совершенствование бросков по воротам в условиях близких к игровым, с сопротивлением партнёра на большой скорости, с ограничением времени на подготовительные движения. Выполнение бросков с элементами скорости и неожиданности.

Прием шайбы ранее изученными способами в игровой обстановке. Остановка шайбы с последующим броском в цель, с переводом партнеру, с обводкой атакующего партнера, с оставлением шайбы партнеру. Остановка быстро летящей шайбы при различной скорости, передвижения игрока. Остановка шайбы летящей по воздуху клюшкой. Совершенствование технических приемов борьбы за шайбу при вбрасывании.

Совершенствование обманных движений, изученных ранее в условиях более активного противодействия партнера, в ситуациях, приближенных к игровым. Совершенствование силовой обводки.

Техника обороны.

Отбор шайбы в игре туловищем. Применение силовых приемов в условиях, моделирующих игровые ситуации. Отбор шайбы всеми изученными способами в играх и игровых упражнениях. Дальнейшее совершенствование силовых приемов, включая силовую борьбу у борта. Применение силовых приемов в игровых упражнениях и в двусторонних играх.

Техника игры вратаря.

Совершенствование техники игры вратаря на земле и на льду в основной стойке. Совершенствование техники катания на коньках на длинных отрезках лицом и спиной вперед, приставными шагами (короткими, длинными). Совершенствование техники стартов и торможений на коротких отрезках после скольжения и без него с одного шага. Развитие умения сохранять и принимать основную стойку после выполнения акробатических упражнений и других действий. Совершенствование техники ловли шайбы ловушкой и отбивания блином, овладение отскочившей шайбой. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой, правой и левой ногой с разворотом и без разворота конька. Совершенствование техники отбивания скользящей шайбы клюшкой со страховкой коньком, щитком, ловушкой. Выпады с посылкой клюшки в сторону выпада. Прыжки в сторону с отбиванием шайбы клюшкой, щитком перчатки. Обучение техники вставания в основную стойку после падения на бок и опускание на два колена.

Приемы техники передвижения на коньках

Таблица 13

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Бег скользящими шагами	+	+		
2	Повороты по дуге переступанием двух ног	+			
3	Повороты влево и вправо скрестинным шагом	+	+	+	+
4	Старт с места лицом вперед	+	+		
5	Бег короткими шагами	+	+	+	+
6	Торможение с поворотом туловища на 90° на одной и двух ногах	+	+	+	+
7	Бег с изменением направления скрестными шагами (перебежка)	+	+	+	+
8	Прыжки толчком одной и двумя ногами	+	+	+	+
9	Бег спиной вперед не отрывая коньков ото льда	+	+	+	
10	Бег спиной вперед переступанием ногами	+	+		
11	Бег спиной вперед скрестными шагами		+	+	+
12	Повороты в движении на 180° и 360°	+	+	+	+
13	Выпады, глубокие приседания на	+	+	+	+

	одной и двух ногах				
14	Старты из различных положений с последующими рывками в заданные направления	+	+	+	+
15	Падения на колени в движении с последующим быстрым вставанием и ускорениями в заданном направлении		+	+	+
16	Падение на грудь, бок с последующим быстрым вставанием и бегом в заданном направлении	+	+	+	+
17	Комплекс приемов техники движений на коньках по реализации стартовой и дистанционной скорости			+	+
18	Комплекс приемов техники по передвижению хоккеистов на коньках, направленный на совершенствование скоростного маневрирования			+	+

Прием техники владения клюшкой и шайбой

Таблица 14

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыше 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Ведение шайбы на месте	+			
2	Широкое ведение шайбы в движении с переключением крюка клюшки через шайбу	+	+	+	+
3	Ведение шайбы не отрывая крюка клюшки от шайбы	+	+	+	+
4	Ведение шайбы дозированными толчками вперед	+	+	+	+
5	Короткое ведение шайбы с переключением крюка клюшки	+	+	+	
6	Ведение шайбы коньками	+	+	+	+
7	Ведение шайбы в движении спиной вперед	+	+	+	+
8	Обводка соперника на месте и в движении	+	+		
9	Длинная обводка	+	+	+	+
10	Короткая обводка	+	+	+	+

11	Силовая обводка			+	+
12	Обводка с применением обманных действий-финтов	+	+	+	+
13	Финт клюшкой	+	+	+	+
14	Финт с изменением скорости движения		+	+	+
15	Финт головой и туловищем	+	+	+	+
16	Финт на бросок и передачу шайбы			+	+
17	Финт-ложная потеря шайбы			+	+
18	Бросок шайбы с длинным разгоном (заметающий)	+	+	+	+
19	Бросок шайбы с коротким разгоном (кистевой)	+	+	+	+
20	Удар шайбы с длинным замахом	+	+	+	+
21	Удар шайбы с коротким замахом (щелчок)	+	+	+	+
22	Бросок-подкидка	+	+	+	+
23	Броски в процессе ведения, обводки и передач шайбы	+	+	+	+
24	Броски и удары в «одно касание» встречно и с бока идущей шайбы			+	+
25	Броски шайбы с неудобной стороны	+	+	+	+
26	Остановка шайбы крюком клюшки и рукояткой, коньком, рукой, туловищем	+	+	+	+
27	Прием шайбы с одновременной ее подработкой к последующим действиям		+	+	+
28	Отбор шайбы клюшкой способом выбивания	+	+	+	+
29	Отбор шайбы клюшкой способом подбивания клюшки соперника	+	+	+	+
30	Отбор шайб с помощью силовых приемов туловищем. Остановка и толчок соперника плечом.		+	+	+
31	Остановка и толчок соперника задней частью бедра			+	+
32	Отбор шайбы способом остановки, прижимания соперника к борту и овладение шайбой		+	+	+

Прием техники игры вратаря

Таблица 15

№ п/п	Приемы техники хоккея	Этапы подготовки			
		Начальной подготовки		Тренировочный	
		до 1 года	свыш е 1 года	до 2-х лет	свыше 2-х лет
1	Обучение основной стойке вратаря	+			
2	Обучение низкой и высокой стойке вратаря и переходу от одного вида стойки к другому	+			
3	Приемы техники передвижения на коньках	+			
4	Передвижение на параллельных коньках (вправо, влево) +	+	+		
5	'Т-образное скольжение (вправо, влево)		+	+	
6	Передвижение вперед выпадами	+	+		
7	Торможение плугом, полуплугом	+	+	+	+
8	Торможение на параллельных коньках	+	+	+	+
9	Передвижение короткими шагами	+	+	+	+
10	Повороты в движении на 180, 360° в основной стойке вратаря	+	+	+	+
11	Бег спиной вперед, лицом вперед не отрывая коньков ото льда и с переступаниями	+	+	+	+
Ловля шайбы					
12	Ловля шайбы ловушкой стоя на месте	+	+	+	+
13	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
14	Ловля шайбы ловушкой с одновременным движением в сторону (вправо, влево) Т-образным скольжением	+	+		
15	Ловля шайбы ловушкой с падением (вправо, влево) на одно или на два колена		+	+	
Техника игры вратаря					
16	Ловля шайбы ловушкой в шпагате			+	
17	Ловля шайбы на блин			+	
18	Ловля шайбы на грудь стоя, с падением на колени	+	+		
Отбивание шайбы					

19	Отбивание шайбы блином стоя на месте	+	+		
20	Отбивание шайбы блином с одновременным движением в сторону (вправо, влево) на параллельных коньках	+	+		
21	Отбивание шайбы блином с падением на одно колено (вправо, влево), и с падением на два колена	+	+	+	+
22	Отбивание шайбы коньком	+	+		
23	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+		
24	Отбивание шайбы клюшкой (вправо, влево) с падением на одно и два колена	+	+	+	+
25	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки			+	+
26	Целенаправленное отбивание шайбы клюшкой в определенную точку хоккейной площадки с падением на одно и два колена			+	+
27	Отбивание шайбы щитками стоя (вправо, влево), с падением на одно колено, с падением на два колена			+	+
28	Отбивание шайбы щитками в шпагате			+	+
29	Целенаправленное отбивание шайбы щитками в определенную точку хоккейной площадки			+	+
30	Отбивание шайбы щитками с падением на бок (вправо, влево)			+	+
Прижимание шайбы					
31	Прижимание шайбы туловищем и ловушкой	+	+		
Владение клюшкой и шайбой					
32	Выбивание шайбы клюшкой, выбивание шайбы клюшкой в падении	+	+	+	
33	Остановка шайбы клюшкой, с падением на одно колено, на два колена	+	+	+	
34	Остановка шайбы клюшкой у борта	+	+	+	
35	Выбрасывание шайбы клюшкой по борт		+	+	+

36	Бросок шайбы на дальность и точность	+	+	+	+
37	Передача шайбы клюшкой по льду одной рукой, двумя руками		+	+	+
38	Передача шайбы подкидкой		+	+	+
39	Ведение шайбы клюшкой на месте, в движении одной рукой, двумя			+	+

4.1.4. **Тактическая подготовка.**

Тактическая подготовка предполагает изучение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите. На начальных этапах подготовки обучение тактике ведется в основном через подвижные игры и игровые упражнения — как на земле, так и на льду.

На последующих этапах тактическая подготовленность совершенствуется преимущественно в игровых упражнениях, спортивных играх, тренировочных и календарных матчах.

Для обучения тактике можно использовать следующие средства и методы:

1. теоретические занятия с объяснением и разбором на макете хоккейного поля тактических построений с указанием функций каждого игрока и их взаимодействий;
2. разучивание тактических взаимодействий при различных построениях в ходе тренировок вне льда;
3. отработку взаимодействий хоккеистов в различных числовых сочетаниях в облегченных условиях, т.е. без сопротивления соперника;
4. освоение взаимодействий игроков в различных числовых сочетаниях при пассивном противоборстве, а затем и при активном противоборстве соперников (2х1, 3х1, 3х2, 1х1 и др.);
5. совершенствование взаимодействий игроков в обороне при различном соотношении обороняющихся и атакующих игроков (1х1, 1х2, 1х3, 2х3 и др.);
6. тренировочные игры с остановками и детальным разбором правильных и ошибочных действий.

Во время тактических занятий необходимо стараться формировать у юных хоккеистов единые критерии оценки игровых ситуаций, а также способствовать созданию вариативных навыков действий и взаимодействий.

На начальном этапе обучения изучаются в основном индивидуальные тактические действия и групповые взаимодействия. На тренировочном этапе ведется обучение командным тактическим построениям игры. В процессе тактической подготовки, особенно на этапе совершенствования, тренер должен поощрять и развивать проявление творческих способностей игроков при принятии и реализации нестандартных решений.

Тактическая подготовка занимает важное место в системе многолетней тренировки юных хоккеистов и потому должна иметь место в каждом занятии.

Тактическая подготовка для групп начальной подготовки

Тактика нападения — выполнение различных действий без шайбы и с шайбой в зависимости от действий партнера, соперника. Умение вести шайбу и выполнить бросок по воротам, обводку соперника, силовые приемы. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках площадки и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Длинные передачи с удобной и неудобной стороны, передача ударом (с широким и коротким замахом), передача коньком. Передача шайбы в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест, создавая удобную позицию для взятия ворот.

Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: передай и выйди, скрестный выход. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке площадки.

Обучение передачам, отбору шайбы в квадратах с различными сочетаниями занимающихся — 3:2:4:3; 3:1:3:3:5:3 с введением дополнительных занятий.

Игра с одним водящим в круге; в одно, в два касания; до полного отбора.

Выход из зоны пробросом вдоль борта.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия; перехват продольного и диагонального паса; отбор шайбы при помощи клюшки; нейтрализация клюшки соперника подниманием и прижиманием ее в момент приема шайбы соперником.

Групповые взаимодействия: умение подстраховать партнера, переключиться. Спаренный отбор. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих.

Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование правильного и своевременного выбора места в воротах при атаке броском. Обучение ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в коростных и подвижных играх.

Тактическая подготовка для учебно-тренировочных групп

Тактика нападения.

Упражнения в парах, тройках с открыванием и выбором места для получения шайбы, для броска по воротам.

Тактика игры при индивидуальном проходе к воротам соперника. Действия нападающего при персональной опеке, в игровых ситуациях при соотношении числа нападающих и защитников 1:2. Тактические действия нападающих и защитников при организации контратаки. Игры в квадрате с водящим и нейтральным при разном

соотношении сторон. Совершенствование способности выбора целесообразного технического приёма в различных игровых ситуациях.

Совершенствование передач ранее изученными способами в условиях близких к игровым, с сопротивлением противника, в условиях ограниченного пространства и времени, на большой скорости. Совершенствование силы, точности и своевременности передач. Умение создавать численное преимущество на отдельных участках поля, закрыть соперника в зоне при численном большинстве. Выход из зоны защиты, действия в средней зоне при контратаке. Разучивание и совершенствование тактических взаимодействий при введении шайбы в игру на различных участках поля. Действия против зонной защиты. Переход от одного способа атаки к другому в ходе игры. Наигрывание связей в звеньях, пятерках при атаке. Смена составов во время остановки игры и в ходе матча. Завершение атаки проходом защитника при помощи освобождения места крайними нападающими. Тактика силового давления.

Тактика обороны.

Выбор места и времени для отбора и перехвата шайбы, применение силового приема. Тактика воротам, против игры защитника при индивидуальном проходе выхода двух нападающих. Игры в квадрате нападающего к с водящими и нейтральным при разном соотношении сторон. Умение предвидеть развитие атаки соперника. Игра защитников и нападающих в обороне при численном меньшинстве (4:5, 3:5, 3:4). Разучивание вариантов тактических взаимодействий при введении шайбы в игру при численном меньшинстве. Переход к обороне при срыве атаки. Наигрывание связей в звеньях и пятерках при обороне. Оборона с помощью прессинга. Смешанная система защиты. Переход от одного способа защиты к другому в ходе матча.

Тактика игры вратаря.

Обучение и совершенствование индивидуальных тактических действий, выбор способа противодействия в различных игровых ситуациях. Обучение тактическим действиям при отскоке шайбы от вратаря. Совершенствование выбора места в воротах при атаке броском, ударом. Совершенствование выбора места при комбинационном действии противника.

Обучение умению определять момент и направление завершения атаки.

Дальнейшее развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

4.2.1. Учебно-тематический план теоретической подготовки

Занятия по теоретической подготовке проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Учебные занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи могут проводиться медицинским работником.

Занятия необходимо проводить с учетом возраста и объема знаний занимающихся. В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углубленно, с использованием современных научных данных. План теоретической подготовки представлен в таблице 16.

Таблица 16

Учебно-тематический план теоретической подготовки

Темы по теоретической подготовке на спортивном этапе	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе НП 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 ОИ
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~ 13/20	октябрь	Понятие о ФК и спорте. Формы ФК. Ф.К. 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 спорт.объектах.
Закаливание организма	~ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание в Закаливание на занятиях ФКи спортом.
Самоконтроль в процессе занятий	~ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о

физической культуры и спортом			самоконтроле при занятиях ФК 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 ТЭ до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	~ 600/960		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Ф.К и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль ФК 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.
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 психологи-ческой 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.
История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-

обучающихся			тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	~ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	~60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные

			волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	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.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности,

учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Учреждение при реализации Программы соблюдает следующие требования к кадровому составу:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

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);

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).

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

Все тренеры-преподаватели один раз в три года обучаются на курсах повышения квалификации, 1 раз в пять лет проходят аттестацию на подтверждение или повышение уровня квалификации.

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

наличие хоккейной площадки;

наличие игрового зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации

оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 6123 8);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Таблица 18

**Спортивный инвентарь,
передаваемый в индивидуальное пользование**

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)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для вратаря	штук	на обучающегося	—	—	2	1
2.	Клюшка для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	—	—	2	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 20

Спортивная экипировка, предназначенная в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-----------	-----------------------------

п/п	е	измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Визор для игрока (защитника, нападающего)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-
2.	Гамашки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
3.	Защита для вратаря (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Защита для игрока (защитника, нападающего) (защита шеи и горла)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Защита паха для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Защита паха для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Коньки для вратаря (ботинки с лезвиями)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Коньки для игрока	пар	на обучающегося	-	-	1	1

	(защитника, нападающего) (ботинки с лезвиями)		ся				
9.	Майка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Нагрудник для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Нагрудник для игрока (защитника, нападающего)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Налокотники для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
13.	Перчатка для вратаря (блин)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
14.	Перчатка для вратаря (ловушка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
15.	Перчатки для игрока (защитника, нападающего)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Подтяжки для гамаш	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Подтяжки для шорт	пар	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Свитер хоккейный	штук	на обучающегося	1	2	2	1
19.	Сумка для перевозки экипировки	штук	на обучающегося	-	-	1	2
20.	Шлем для	штук	на	-	-	1	2

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

6.2. Иные условия реализации Программы

Учреждение ведёт непрерывный образовательный процесс по данной Программе с 1 сентября по 31 августа текущего года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на 52 недели учебно-тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся.

Комплектование учебных групп в Учреждении осуществляется с 1 сентября по 15 октября текущего года.

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

Самостоятельная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах и не превышает:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает 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 при необходимости осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.3. Кадровые условия

В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в таблице 212.

Таблица 21

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная (руководящие работники)	Директор		1
	Заместитель директора (курирующий Программу)		1
	Заместитель директора по эксплуатации спортсооружений		1
Педагогическая	Тренер-преподаватель по хоккей	НП, УТЭ	1
Иные специалисты	Обслуживающий персонал		2

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным

приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203);

или 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).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении.

7. Перечень информационного обеспечения Информационно-методическое обеспечение

1. Подготовка хоккеистов: учебник/ В.И. Колосков, В.П. Климин. /Москва, 1981 г.
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва: программа/ В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.А. Щербаков/ Москва, 2006 г.
3. Тренировка хоккеистов: учебник/ Л. Горский / Москва, 1981 г.
4. Подготовка хоккейных вратарей/ Ю.В. Никонов / Киев, 2008 г.
5. Хоккей: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/В.П. Савин, Г.Г. Удилов, Ю.В. Королев, В.С. Львов, А.П. Давыдов, В.В. Крутских, Е.Л. Щербаков/ Москва, 2009 г.
6. Подготовка квалифицированных хоккеистов: Учебное пособие/ Ю.В. Никонов/ Минск, 2003 г.
7. Теория и методика хоккея: Учебник /В.П. Савин/ Москва, 2003 г.
8. Биомеханика человека: Учебное пособие/М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.

9. Спортивная метрология: Учебное пособие/ М.И. Бочаров/ Сыктывкар, 2002 г.
10. Физическая культура: Учебник/Ю.И. Евсеев/ Ростов-на-Дону, 2003 г.
11. Физиология физического воспитания и спорта: Учебник/ В.М. Смирнов, В.И. Дубровский/ Москва, 2002 г.
12. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов/ Москва, 2003 г.
13. Лечебная физическая культура(кинезотерапия): Учебник/ В.И. Дубровский / Москва, 2004 г.

2.Перечень Интернет-ресурсов.

1) Консультант Плюс www.consultant.ru:

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579;
- Приказ Минспорта РФ №997 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей».

2) Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>):

- Всероссийский реестр видов спорта. <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>;
- Единая всероссийская спортивная классификация <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinie-vserossiyska/5507/>;
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнования <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3) Федерация хоккея России - <http://www.fhr.ru>

4) Официальный сайт министерства спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>.)

5) Официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва (<https://fcpsr.ru/cat/2/37/81>)

6) Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

7) Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

8) Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

9) Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>)

Приложение №1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		6		6-8		12-14		16-18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (мин.-макс./человек)							
		14-28		14-28		10-20		10-20	
		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1.	Общая физическая подготовка	75	22-24	75-75	16-18	68-80	10-11	75-84	9-10
2.	Специальная физическая подготовка	19	4-6	19-19	4-6	68-80	10-11	83-94	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	-	0-29	5-7	100-116	15-16	133-150	15-16
4.	Техническая подготовка	90	33-34	90-116	27-28	100-	15-16	100-	11-12

						116		112	
5.	Тактическая подготовка	20	12-15	20-40	14-16	60-50	15-19	109-126	17-20
6.	Теоретическая подготовка	17	12-15	17-14	14-16	20-22	15-19	24-26	17-20
7.	Психологическая подготовка	10	12-15	10-12	14-16	20-25	15-19	25-26	17-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	15	24-26	15-15	29-30	18-20	30-32	22-24	31-32
9.	Инструкторская практика	0	-	0	0	0	0	13-16	3-4
10.	Судейская практика	0	-	0	0	0	0	12-12	3-4
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	50	24-26	50-79	29-30	150-198	30-32	210-238	31-32
12.	Восстановительные мероприятия	16	24-26	16-17	29-30	20-21	30-32	26-28	31-32
13.	Общее количество часов в год	312		312-416		624-724		832-936	

Приложение №2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	ФИО тренера- преподава теля	Отметка о выполне нии
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	сентябрь - август	Мышагин Н.Н.	

		<p>спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>			
1.2.	Инструкторская практика	<p>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 поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.</p>	сентябрь - август	Мышагин Н.Н	
2.3. Здоровьесбережение					

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню настольного тенниса	23 апреля	Мышагин Н.Н	
		Всемирный день борьбы с табакокурением, проведение спортивных мероприятий	31 мая	Мышагин Н.Н	
		Спортивные мероприятия, посвященные Дню здоровья и спорта	апрель	Мышагин Н.Н	
		Спортивные соревнования, посвященные Всемирному дню борьбы с наркоманией	26 июня	Мышагин Н.Н	
		Проведение инструктажей по технике безопасности.	ежемесячно	Мышагин Н.Н	
		Участие в мероприятиях по антидопингу 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	по отдельному плану	Мышагин Н.Н	

		<p>протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>			
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>1.Проведение бесед : «Режим юного спортсмена», просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом.</p> <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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).</p>	<p>сентябрь , декабрь март, май</p>	Мышагин Н.Н	
3.Патриотическое воспитание обучающихся					

3.1.	<p>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</p>	<p>Беседы, встречи, с приглашением спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МАУ ДО СШ станицы Выселки, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, посвященные :</p> <ul style="list-style-type: none"> - памяти жертв Беслана, 	Сентябрь	Мышагин Н.Н	
		<ul style="list-style-type: none"> - День солидарности в борьбе с терроризмом, - «Дню начала блокады Ленинграда», -«Дню образования Краснодарского края», - годовщине трагедии на Чернобыльской АЭС, -Победе в Великой Отечественной войне 	Сентябрь	Мышагин Н.Н	
		-«Дню тренера»	Октябрь	Мышагин Н.Н	
		-«Дню Неизвестного Солдата», -«Дню Героев Отечества»,	Декабрь	Мышагин Н.Н	
		<ul style="list-style-type: none"> - «Дню завершения выполнения боевой задачи Ограниченным контингентом советских войск в Афганистане», -Дню защитника Отечества 	Февраль	Мышагин Н.Н	

	поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)				
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.	Сентябрь - август	Мышагин Н.Н	
5. Трудовое воспитание					
5.1.	Практическая подготовка (участие в трудовых мероприятиях, проводимых	Участие: - в субботниках по приведению в порядок открытых спортивных площадок и территорий, окружающих их;	Октябрь, март	Мышагин Н.Н	

	администрацией спортивной школы)	- в экологических акциях			
6.Работа с родителями					
6.1.	Активное привлечение родителей к участию организационного и воспитательного процесса спортивной школы	Родительские собрания по решению внутригрупповых вопросов: 1. Требования к учебно- тренировочному процессу. Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях, 2. Адаптация к спортивному режиму жизни, 3. Страхование детей от несчастных случаев, 4.О способностях к избранному виду спорта. 5.Антитеррористическая безопасность в образовательной организации. Пропускной режим и правила поведения. Ст. 207 УК РФ ст. 207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма». 6.Выбор делегатов в родительский комитет на новый учебный год, 7. Ознакомление родителей с нормативно-правовыми документами для обучающихся школы, 8. Расписание занятий на новый	Сентябрь	Мышагин Н.Н	

	учебный год, 9. Ознакомление с правилами для обучающихся Спортивной школы, 10. Работа с АИС навигатор, 11. Профилактика правонарушений среди подростков, 12.«Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»			
	1.Здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых. 2. О мерах по обеспечению безопасности в период зимних каникул, а также выходных и праздничных дней. 3. Ознакомление с маршрутом следования обучающихся на тренировочное занятие и обратно домой, соблюдение правил дорожного движения. 4. Соблюдение закона КК № 1539, Порядок присвоения спортивных разрядов	Декабрь	Мышагин Н.Н	
	1.Перевод обучающихся на следующий этап обучения, 2. Итоги учебной деятельности	Май	Мышагин Н.Н	

		<p>обучающихся,</p> <p>3. Обеспечение безопасности детей, правила поведения на автомагистрали, железной дороге, правила поведения на водных объектах, правила пожарной безопасности, правила личной безопасности, телефоны вызова экстренных служб в период летних каникул.</p> <p>4. Организация работы лагеря дневного пребывания «Чемпион» на базе МАУ ДО СШ станицы Выселки.</p>			
		Общешкольная родительская конференция	Май	Мышагин Н.Н	
7.Профилактическая работа					
7.1.	Практическая и теоретическая подготовка поведения при опасных ситуациях	1.Инструктажи по технике безопасности	ежемесячно	Мышагин Н.Н	
		2. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	сентябрь	Мышагин Н.Н	
		3. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь	Мышагин Н.Н	
		4. Беседа «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	ноябрь	Мышагин Н.Н	
		5.Беседа «Правила поведения на	декабрь	Мышагин Н.Н	

		занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»			
		6.Беседа по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	январь	Мышагин Н.Н	
		7.Беседа по «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»	февраль	Мышагин Н.Н	
		8.Беседа «Вредные привычки», посвященная Всемирному Дню здоровья (7 апреля)	март	Мышагин Н.Н	
		9.Беседа по «Правилам поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение и др.)»	апрель	Мышагин Н.Н	
		10.Беседа по технике безопасности на открытых водоемах, открытых спортивных площадках.	май	Мышагин Н.Н	