

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор

ГАУ ДО СО «СШ по хоккею «Кристалл»

\_\_\_\_\_ М.А. Даниленко

Приказ № 24 С от «08» февраля 2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ХОККЕЙ С МЯЧОМ»**

**государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Саратовской области «Спортивная школа по хоккею «Кристалл»**

**Срок реализации программы: 10 лет**

Саратов -2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Пояснительная записка</b>	
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей»	4
1.2	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>2</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	7
2.3.2	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	7
2.3.3	Объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей с мячом»	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.5	Календарный план воспитательной работы	11
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	
3.1	Требования к освоению Программы	20
3.2	Оценка результатов освоения Программы	22
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом»</b>	<b>23</b>
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»</b>	
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»	24

<b>6</b>	<b>Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям</b>	
6.1	Требования к материально-техническим условиям	25
6.2	Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку	26
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы	29
<b>7</b>	<b>Список использованной литературы</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>Приложения</b>	<b>32</b>

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «хоккей с мячом» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом», утвержденным приказом Министерства спорта России 31 октября 2022г. № 870 (далее-ФССП) в ГБУ ДО СО «Спортивная школа по хоккею «Кристалл» (далее-Спортивная школа).

1.2. *Основной целью* деятельности Спортивной школы является образовательная деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

*Дополнительными целями* деятельности Спортивной школы являются:

- Подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Саратовской области и (или) Российской Федерации;
- Разработка и реализация Программы по виду спорта «хоккей» в соответствии с примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и федеральными стандартами спортивной подготовки (в том числе специальными) на этапах спортивной подготовки;
- Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- Пропаганда и популяризация вида спорта хоккей среди населения;
- Повышение роли физической культуры и спорта во всестороннем и гармоничном развитии личности;
- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также интеллектуальном развитии;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся.

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. *Сроки реализации* этапов спортивной подготовки и *возрастные границы* лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления (7 лет), а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «хоккей с мячом» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица №1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимум	максимум *
Этап начальной подготовки	3	7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	3	6

\* при комплектовании учебно-тренировочных групп Спортивная школа определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного учетом приказа Минспорта РФ № 870 от 31.10.2022 г «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей» и приказа Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

## 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Таблица №2

### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

\* Организация проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (**60 минут**) Приказ Минспорта РФ № 634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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

#### *2.3.1. Учебно-тренировочные занятия*

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса в Спортивной школе являются:

- групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- тренировки по индивидуальному плану, выполнение домашних заданий;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов, спортивных соревнований;
- участие в спортивных и в матчевых соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### *2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий*

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Приложении № 2.

#### *2.3.3. Объем соревновательной деятельности по виду спорта «хоккей с мячом»*

Объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации

Таблица № 3

### Объем соревновательной деятельности

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

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «хоккей с мячом» (далее – учебный план) 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 Спортивной школой ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

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

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

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

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

Учебный план заполняется Спортивной школой в соответствии с формой и объемами по видам подготовки

Таблица № 4

**Соотношение видов спортивной подготовки и иные мероприятия в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	30	30	20	14	8	9
2	Специальная физическая подготовка (%)	17	17	18	17	20	20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	10	10	10	10
4	Техническая подготовка (%)	24	24	25	24	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16	16	16	20	14	12
6	Интегральная подготовка (%)	10	10	8	10	24	24
7	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	2	1	2
8	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	5	5

### 2.5. *Календарный воспитательной работы*

Главной целью воспитательной работы в Спортивной школе является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

План воспитательной работы приведен в Приложении № 3

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

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Спортивная школа, осуществляющая реализацию дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, обязаны:

- реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта хоккей.

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 Спортивной школе;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Исполнение или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. 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.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. 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-контроль, 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 Спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 4).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-

тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится спортсменами тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства. Спортсмены этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы входит освоение следующих умений и навыков:

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

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем учащимся освоить следующие умения и навыки:

- составить положение о проведении соревнований на первенство школы по хоккею;
- умение вести судейскую документацию;
- участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером;
- судейство тренировочных игр в качестве помощника и главного судьи в поле;
- участвовать в судействе официальных игр в составе судейской группы;
- судить игры в качестве помощника и главного судьи.

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

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой составной процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психологического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- специализированное питание, фармакологические средства;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (бассейн, контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, шарко, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка спортсменов и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

### **Планы применения восстановительных средств.**

В связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановлений работоспособности приобретает большое значение.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

*Педагогические мероприятия* - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных

видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;

- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных тренировочных циклов, с оптимальным чередованием развивающих поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья гребца, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.
- *Медико-биологические мероприятия* включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.
- *Рациональное питание* - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.
- *Фармакологические препараты* способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать инозин и комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.
- *Физиотерапевтические средства* восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баропродуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют *физические факторы воздействия*: электропродуры, баровоздействие и светолечение.
- Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж;

- общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро - и вибромассаж).

*Психологические средства восстановления.* Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывает отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу соревновательной деятельности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

*Гигиенические средства восстановления* обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, тренировочных занятий, отдыха, питания.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсменов, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочной и соревновательной нагрузок. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на спортсменов.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности спортсменов. Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами медицинских работников учреждения и лечебно-

профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов. Главная особенность врачебного обследования спортсменов – это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его адаптацию к физическим нагрузкам. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Различают первичное медицинское обследование, углубленное медицинское обследование (УМО) и дополнительное медицинское обследование.

**Первичное медицинское обследование.** Перед началом занятий, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы. Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, гинекологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

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

**Дополнительное медицинское обследования.** Дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуально реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**Этапные комплексные обследования (ЭКО)** используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях.

**Текущее обследование (ТМО)** проводится на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.). Применяются наиболее информативные. Нетрудоемкие для врача и спортсмена методы, позволяющие получать информацию о функциональном состоянии и динамике многократно, в порядке экспресс-контроля. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования учащихся спортивных школ возлагают на руководителей спортивных школ, а также тренеров-преподавателей.

**Биохимический контроль.** При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Биохимический контроль позволяет проконтролировать функциональное состояние спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать задачи по определению состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой индивидуальной тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройкой организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов.

А также:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.

Таблица № 5

### План прохождения медицинского обследования

Этап подготовки	УМО	ЭКО	ТМО
НП	Не реже 1 раза в год	Проводятся по рекомендаций специалистов ОВФ диспансера, данных при углубленных обследованиях.	Текущее обследование (ТМО) проводятся на различных этапах тренировки (перед занятием и на занятиях, в утренние часы, на сборах и т.п.).
ТЭ (СС)	Не реже 2 раз в год		
ССМ	Не реже 2 раз в год		

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к освоению Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, 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 с мячом»;
- 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 с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором, и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», или спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный (недифференцированный) и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающегося. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительным программам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания), а также уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки указаны в приложении № 6.1-6.4

#### 4. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом»

Рабочая программа составляется на каждый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Спортивной школы. Программный материал приведен в приложении № 5.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

*Функции рабочей программы:*

1. нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения в полном объеме;
2. целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
3. содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающихся (требования к минимуму содержания);
4. процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
5. оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

*Структура рабочей программы:*

- I. Титульный лист;
- II. Пояснительная записка;
- III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

*Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:*

- I. Титульный лист (на бланке Спортивной школы);
  - 1.1. Гриф согласования с руководителем Спортивной школы;
  - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
  - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

- 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
  - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом»**

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом» основаны на особенностях вида спорта «хоккей с мячом», его спортивных дисциплин и учитываются при составлении программ и учебно-тренировочных планов. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «хоккей с мячом», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## **6. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

Спортивная школа, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивают соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

### *6.1. Требования к материально-техническим условиям*

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

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5)
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 5)
- 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.

#### 6.2. *Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку*

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),
- профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475),
- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615),
- или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Спортивной школы.

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

- повышение уровня профессионального мастерства и компетенции специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение эффективности и качества профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта;
- повышение заинтересованности специалистов в области физической культуры и спорта в результатах труда.

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

- присвоение квалификационных категорий направленных на определение соответствия результата профессиональной деятельности специалистов в области физической культуры и спорта квалификационным требованиям к присвоению квалификационных категорий иных специалистов в области физической культуры и спорта (далее - квалификационные требования) и проводится каждые три года;
- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) проводится раз в три года;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах;
- внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса;
- прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте 1 раз в год.

Таблица № 6

### **План профессионального развития тренера-преподавателя**

Направление работы	виды работы	Периодичность
Повышение уровня профессионального мастерства в системе	присвоение квалификационных категорий	1 раз в три года

непрерывного профессионального образования	дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки)	1 раз в три года
	использование современных дистанционных образовательных технологий	В течении года
	прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг» на портале РУСАДА, направленных на повышение эффективности противодействия допинга в спорте	1 раз в год
Обобщение опыта	участие в семинарах, тренингах, конференциях, мастер-классах	В течении года
	внедрение новейших методик подготовки спортсменов по виду спорта в практику тренировочного процесса	В течении года
Самообразование	Работа с учебными научными материалами и литературой	На протяжении всей трудовой деятельности

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного

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

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

### *6.3. Информационно-методические условия реализации Программы*

Информационное обеспечение деятельности Спортивной школы – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Спортивной школы с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

### Список использованной литературы:

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 31.10.2022 г. № 870 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
5. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 г. № 1115 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
7. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),
8. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 №267 « Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
9. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М., 1980. – 104 с.
10. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1991. – 58 с.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989. – 69 с.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов-М.,1984. – 75с.
13. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. – М.: ФиС, 1986).
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863с.
15. Авторская программа по хоккею с мячом/ Сост. Ломанов С.И., Митрофанова Н.И., Фатеев Г.В. и др., 1999г.

16. Типовой план – проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР// Сборник официальных документов и материалов. -2001.- №5.
17. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
18. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
19. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С.140-142.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
21. Михалкин Г. – Хоккей для начинающих – М: Астрель, 2001 – 63 с.
22. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации // Письмо федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г.
23. Панин И.Н. – Русский хоккей с мячом; техника, тактика, правила игры; Учебно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2005
24. Питер Твист – Хоккей: теория и практика – 2005
25. Фатеева О.А. – Методика повышения эффективности техники бега на коньках хоккеистов с мячом 12-15 лет
26. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документу и материалы (1999 2004)/ Авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – С.574-591.

### **Интернет-ресурсы**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области [www.sport.saratov.gov.ru](http://www.sport.saratov.gov.ru)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olimpic.org>)
7. Федерация хоккея с мячом России

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Общая физическая подготовка	94	125	125	102	83	112
2.	Специальная физическая подготовка	53	71	112	124	208	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	62	73	104	125
4.	Техническая подготовка	75	100	156	175	187	225
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	67	100	145	146	150
6.	Интегральная подготовка	31	41	50	73	250	300
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	14	10	25
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	19	22	52	62
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040	1248

## Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### 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
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Общий перечень для всех этапов			
1.	Борта для хоккея с мячом	метр	250
2.	Ворота для хоккея с мячом	штук	2
3.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	30
4.	Мат гимнастический	штук	4
5.	Мяч набивной (медицинбол) (от 0,5 до 5 кг)	штук	3
6.	Мяч хоккейный	штук	20
7.	Пирамида для клюшек	штук	2
8.	Скамейка гимнастическая	штук	4
9.	Станок для заточки коньков	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	8
11.	Стойка для обводки	штук	30
12.	Тренажер «Лестница координационная напольная»	штук	2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

№ 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 лезвием)	пар	
4.	Коньки для хоккея с мячом	пар	14
5.	Нагрудник для вратаря	штук	3
6.	Перчатки для вратаря (блин)	пар	3
7.	Перчатки для вратаря (ловушки)	пар	3
8.	Шлем для вратаря с маской	штук	3
9.	Шорты для вратаря	штук	3
10.	Щитки для вратаря	пар	3
11.	Чехол для клюшек	штук	14
12.	Чехол для лезвий коньков	пар	14

Таблица №2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	1	1	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	1	1	5	1	10	1	15	1



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

## Учебно-тематический план

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

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	~ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~ 14/20	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>~ 600-960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание	~ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. 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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>~ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, во виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая помощь	~ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	~ 200	январь	Современный тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Системы спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</b>	<b>~ 600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. их роль и содержание в спортивной деятельности	~ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотической и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
	Социальные функции спорта	~ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многогранный процесс	~ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования	~ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4	Переводные нормативы: -промежуточная аттестация -итоговая аттестация	Протокол	Проводятся на всех этапах спортивной подготовки
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки , а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по  
виду спорта «хоккей с мячом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1	Бег на 30м	сек.	не более		не более	
			6.9	7.1	6.7	6.8
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3	Смешанное передвижение на 1000м	мин. сек.	не более		не более	
			7,10	7,35	6.40	7.05
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6м с высокого старта	сек.	не более		не более	
			13.4	13.9	13.1	13.6
2.2.	Бег на коньках челночный 4х9м	сек.	не более		не более	
			19.2	20.1	18.9	19.8
2.3.	Бег на коньках 20м	сек.	не более		не более	
			5.6	6.0	5.4	5.8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет</b>				
1.1	Бег на 60м	сек.	не более	
			11.5	12.0
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.3	Бег 1000 м	мин. сек.	не более	
			5.50	6.20
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			9.3	9.5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>				
2.1	Бег на 60м	сек.	не более	
			10.4	10.9
2.2	Бег на 1500м	мин. сек.	не более	
			8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.5	Челночный бег 3x10	сек.	не более	
			8.7	9.1
2.6	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет</b>				
3.1	Бег на 60м	сек.	не более	
			9.2	10.4
3.2	Бег на 2000м	мин. сек.	не более	
			9.40	11.40

2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5	Челночный бег 3x10	сек.	не более	
			7.8	8.8
3.6	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34

#### 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастной группы

4.1	Челночный бег на коньках челночный 6x9м	сек.	не более	
			15.35	16.30
4.2	Бег на коньках 30м	сек.	не более	
			6.0	6.30
4.3	Бег 200м с высокого старта	сек.	не более	
			31.30	32.15

#### 5. Уровень спортивной квалификации

5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта  
«хоккей с мячом»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет</b>				
1.1	Бег на 60м	сек.	не более	
			8.2	9.6
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Бег 2000 м	мин. сек.	не более	
			8.10	10.00
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			7.8	8.8
1.7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	количества раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1	Бег на 100м	сек.	не более	
			14.3	17.2
2.2	Бег на 2000м	мин. сек.	не более	
			-	11.20
2.3	Бег 3000м	мин. сек.	не более	
			14.30	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.6	Челночный бег 3x10м	сек.	не более	
			7.6	8.7
2.7	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек.	не более	
			-	16.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек.	не более	
			23.30	
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1	Бег на 100м	сек.	не более	
			14.1	17.4
3.2	Бег на 2000м	мин. сек.	не более	
			-	12.30
3.3	Бег 3000м	мин. сек.	не более	
			13.40	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+12
3.6	Челночный бег 3x10м	сек.	не более	
			7.7	8.8
3.7	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см.	не менее	
			225	195
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. сек.	не более	
			-	18.30
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. сек.	не более	
			25.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастной группы</b>				
4.1	Бег на коньках челночный 6x9м	сек.	не более	
			12.0	13.10
4.2	Бег на коньках 50м	сек.	не более	
			6.0	7.10
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1	Бег на 100м	сек.	не более	
			13.4	16.0
1.2.	Бег на 2000м	мин. сек.	не более	
			-	9.50
1.3	Бег 3000м	мин. сек.	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10м	сек.	не более	
			6.9	7.9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек.	не более	
			-	16.30
1.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек.	не более	
			23.30	
1.11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1	Бег на 100м	сек.	не более	
			13.1	16.4
2.2	Бег на 2000м	мин. сек.	не более	
			-	10.50

2.3	Бег 3000м	мин. сек.	не более	
			12.00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.	не менее	
			+13	+16
2.6	Челночный бег 3x10м	сек.	не более	
			7.1	8.2
2.7	Прыжок в длину с места толчком, двумя ногами	см.	не менее	
			240	195
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин. сек.	не более	
			-	17.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин. сек.	не более	
			22.00	-
2.11.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастной группы</b>				
3.1	Бег на коньках челночный 6x18м	сек.	не более	
			23.2	25.0
3.2	Бег на коньках 60м	сек.	не более	
			8.0	9.2
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			