

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БОГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
(МБУ ДО БГО «СШОР»)**

ПРИНЯТА
Решением
Тренерско-методического совета
МБУ ДО БГО «СШОР»
Протокол № 04
От 17.04 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директором МБУ ДО БГО «СШОР»
О.А. Медведев
Приказ № 307 от 17.04 2023 г.

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

Разработана на основе
Приказ Министерства спорта РФ от 31 октября 2022 г. № 870
«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «хоккей
с мячом»

Ногинск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист.....	1
Содержание.....	2
I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля.....	18
IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом».....	20
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	32
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	33
Приложение №1. Календарный план воспитательной работы.....	36
Приложение №2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	39
Приложение № 3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом».....	41
Приложение № 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «хоккей с мячом».....	42
Приложение № 5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом».....	44
Приложение № 6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «хоккей с мячом»	47
Приложение №7. Учебно-тематический план.....	49
Приложение № 8. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....	57
Приложение №9. Обеспечение спортивной экипировкой.....	59

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей с мячом» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке хоккей с мячом с учетом совокупностей минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «хоккей с мячом» утвержденным приказом Минспорта России от 31 октября 2022 г. № 870.

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

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

4. Объем Программы представлен в таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно-Тренировочный Этап (этап спортивной специализации)		Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6-8	14	16	20	-
Общее количество часов в год	234	312-416	728	832	1040	-

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

учебно-тренировочные занятия проходят в виде групповых, индивидуальных, фронтальных и смешанных видах (формах) обучения;

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

спортивные соревнования указаны в таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности

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

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 с мячом»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, 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.

6. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, в так же порядок и сроки

формирования учебно-тренировочных групп рассчитывается на 52 недели в год. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указаны в таблице №5.

Таблица №5

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки	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 трёх лет	Свыше трех лет		
3.	Общая физическая подготовка (час)	70	93-125	146	118	104	-
4.	Специальная физическая подготовка (час)	42	48-70	146	158	208	-
5.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	3-7	34	42	10	-
6.	Техническая подготовка (час)	56	75-96	182	216	188	-
7.	Теоретическая подготовка (час)	6	6-6	12	24	24	-
8.	Тактическая подготовка (час)	24	32-46	100	118	98	-
9.	Психологическая подготовка (час)	6	6	12	24	24	-
10.	Тестирование и контроль (час)	3	3	6	6	12	-
11.	Инструкторская практика (час)	-	-	-	12	12	-
12.	Судейская практика (час)	-	-	-	12	12	-
13.	Медицинские мероприятия (час)	3	3	6	6	24	-
14.	Восстановительные мероприятия (час)	-	6	12	12	24	-
15.	Интегральная подготовка (час)	24	37-48	72	84	250	-

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

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

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

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

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно- тренировочных мероприятий в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы представлен в Приложении № 1.

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении № 2.

Основная цель реализации плана - предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающегося, 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 обучающихся и персонала обучающихся, 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. Обучающиеся 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 обучающегося.
- 2) Использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- 11) Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование обучающимся 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».

Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал обучающегося - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, пара медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие с обучающимся, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие обучающемуся при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Обучающийся - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к обучающемуся, который не является обучающимся ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «обучающийся». В отношении обучающихся, которые не являются обучающимися ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если обучающийся, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также

для проведения информационных и образовательных программ обучающимся является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. Инструкторская и судейская практика.

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорта «хоккей с мячом». В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха, подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по хоккею с мячом.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в хоккее с мячом;
- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с хоккеистами с мячом массовых разрядов;
- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по хоккею с мячом.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- a). Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- b). Составить конспект и провести разминку в группе.
- c). Определить и исправить ошибки при выполнении упражнений и приёмов.
- d). Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
- e). Составить конспект учебно-тренировочного занятия и провести учебно-тренировочное занятие.
- f). Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
- g). Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- a). Составить положение о проведении первенства по хоккею с мячом.
- b). Вести протокол игры.
- c). Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- d). Провести судейство учебных игр (самостоятельно).

е). Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.

ф). Судить игры в качестве судьи.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам «практическая» и «теоретическая» подготовка хоккеиста с мячом с учетом возраста и квалификации обучающихся.

Обучающиеся в учебно-тренировочные группы в процессе занятий должны овладеть принятой в хоккее с мячом терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки хоккеистов с мячом массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности.

Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, выявлять ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований.

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

Текущие медицинские наблюдения и периодические медицинские обследования обучающихся (далее - ТМН).

ТМН за обучающимися осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Задачи ТМН:

- индивидуализация и повышение эффективности процесса подготовки и восстановительных мероприятий;
- определение уровня функциональной подготовленности (главным образом, степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем), внесение коррекции в индивидуальные планы подготовки с учетом данных о состоянии здоровья;

- определение допуска обучающегося по состоянию здоровья к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям;

- назначение рекомендаций по повышению адаптационных возможностей, проведению профилактических, лечебных и комплексных реабилитационных мероприятий.

Проведение ТМН осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

В ходе ТМН независимо от специфики выполняемых учебно-тренировочных нагрузок оценивается функциональное состояние: центральной нервной системы (ЦНС); вегетативной нервной системы; сердечно-сосудистой системы; опорно-двигательного аппарата.

При выполнении нагрузок, направленных на развитие выносливости, контролируются: морфологический и биохимический состав крови; кислотно-щелочное состояние крови; состав мочи.

При выполнении скоростно-силовых нагрузок контролируется функциональное состояние нервно-мышечной системы.

При выполнении сложно-координационных нагрузок контролируются: функциональное состояние нервно-мышечного аппарата; функциональное состояние анализаторов (двигательного, вестибулярного (результаты вращательных проб), зрительного).

Заключение по итогам ТМН включает: комплексный анализ проведенного обследования обучающихся, на основании которого оценивают: уровень функционального состояния и общей работоспособности; уровень срочного и отставленного учебно-тренировочного эффекта физических нагрузок; заключение о проведенном ТМН обучающимся и подготовка соответствующей документации.

На основании заключения составляются индивидуальные рекомендации: по коррекции учебно-тренировочного процесса; по лечебным и профилактическим мероприятиям; по применению выборочных методов восстановления функций отдельных систем; по коррекции плана медико-биологического обеспечения.

Этапное (периодическое) медицинское обследование обучающегося (далее - ЭО) проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных задач.

Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям спортом, состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.

В зависимости от специфики вида спорта, а также с учетом индивидуальных особенностей обучающегося составляется программа ЭО, согласно которой ЭО проводится не реже четырёх раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годичного цикла.

В процессе ЭО производится определение уровня здоровья, физической работоспособности и подготовленности обучающихся после завершения определенного этапа подготовки.

Регистрируются: общая физическая работоспособность; функциональные возможности ведущих для избранного вида спорта систем организма; специальная работоспособность.

Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине на основании медицинской документации, состояния здоровья обучающегося и рекомендаций тренера-преподавателя и врача команды определяет порядок и уровень обследования в зависимости от вида спорта, уровня спортивного мастерства, состояния здоровья и физического развития обучающегося.

К ведущим функциональным системам, определяющим уровень спортивных достижений, относятся:

- системы, ответственные за сохранение гомеостаза; сердечно-сосудистая система, дыхательная система; центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат, при выполнении циклической работы большой и субмаксимальной мощности;

- сердечно-сосудистая система, дыхательная система; эндокринная система;

- центральная нервная система, при выполнении циклической работы умеренной мощности;

- центральная нервная система; нервно-мышечный аппарат; сенсорные системы, при выполнении ациклических упражнений различных видов.

После проведения обследований выдается индивидуальное заключение, включающее в себя сведения о состоянии здоровья, физическом развитии, физической работоспособности, проведенных обследованиях, и допуск к дальнейшим занятиям спортом.

При выявлении патологии обучающийся получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН).

ВПН за лицами, занимающимися спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса обучающегося.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма обучающегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе учебно-тренировочного занятия обучающихся для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики учебно-тренировочного занятия;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья обучающегося, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике учебно-тренировочного занятия.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации обучающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивного учебно-тренировочного занятия и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающегося;
- оценка организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий;
- определение функционального состояния и тренированности обучающегося;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-просветительная работа с обучающимися (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля обучающегося, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по

лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины муниципальных и областных ВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план занятий. Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму занятия. Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера-преподавателя обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов занятия, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы учебно-тренировочного процесса.

Углубленное медицинское обследование обучающихся(далее - УМО)

УМО обучающегося проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования обучающегося, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;

- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле учебно-тренировочных занятий с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма обучающегося, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО обучающихся проводится на всех этапах многолетней подготовки обучающихся.

Зачисление в группы НП может проводиться на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов медицинских учреждений (педиатров и врачей подростковых кабинетов), а также специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно - поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «хоккей с мячом»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «хоккей с мячом» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «хоккей с мячом»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в Приложение №3-6.

IV. Рабочая программа по виду спорта «хоккей с мячом»

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

Для групп начального этапа первого года обучения.

Физическая подготовка делится на общефизическую подготовку и специально физическую подготовку.

Общеподготовительные упражнения Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться.

Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии.

Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползанье. Лазанье. Бросания. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

Программный материал

для групп начального этапа свыше года

Общеподготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Лыжи. Плавание. Подвижные и спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросания. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Катание на коньках (коньковая подготовка с мячом). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках и на снегу, на льду. Принимать правильное исходное положение. Выполнять пружинистые приседания из И.П. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачивать направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и на левой ноге, попеременно отталкиваться на коньках по прямой и по кругу, сохранять при этом, равновесие и правильную позу. Игры на коньках: «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоём» и др. Упражнения с мячом на льду. Удары клюшкой по мячу в ворота на точность. Игровая практика.

Техническая подготовка

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» и «полуплуго», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки. Старты из различных исходных положений. Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки. Удары по мячу: прямой.. Прямой удар с места по неподвижному мячу. Броски мяча. Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Введение мяча в игру (длинный, короткий).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Умение вести мяч и выполнять удары по воротам. Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам. Передачи в парах.

Тактика защиты.

Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Программный материал **для этапа начальной специализации**

Техническая подготовка

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» и «полуплугом», двумя коньками с поворотом на 90 градусов (боком), прыжком, одним коньком (внутренним, наружным). Остановки.

Изменение направления бега с помощью переступания, без отрыва коньков от льда, на одном коньке, прыжком, скрестным шагом, перебежкой (слаломным бегом). Скольжение по виражу, влево, вправо, по восьмерке, по кругу: с изменением скорости движения, спиной вперёд. Старты из различных исходных положений.

Техника владения клюшкой, мячом. Способы держания клюшки.

Удары по мячу: прямой, подсечкой, нажимом. Прямой удар с места по неподвижному мячу и остановки катящегося мяча клюшкой, ногой грудью. удары на дальность в цель, удары с права и с лева. Броски мяча. Удары по мячу в движении.

Ведение мяча:

- с перекидыванием клюшки;
- без отрыва клюшки от меча;
- короткими последовательными ударами (толчками)
- жонглирование (ведение мяча в воздухе)

Ведение мяча по прямой, разным дугам, зигзагом, петлеобразной обводкой препятствий. Ведение с различной скоростью.

Обманные движения (финты): туловищем, клюшкой с выпадами влево и вправо с изменением скорости бега. Сочетание финтов. Финты в выпаде в сторону, финты на опережение, «подсекание» мяча под клюшку соперника.

Обманные движения с использованием бортиков. Финты с оставление мяча. Отбор мяча. Выбивание мяча клюшкой. Перехват мяча- быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборствах с соперником.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Изучение техники передвижения на земле и на льду. Передвижение вратаря без мяча. Ловля мячей, катящихся по льду и летящих по воздуху. Отбивание и остановка катящихся мячей ногой, коньком. Ловля и обивание мяча с падение на лед.

Введение мяча в игру(длинный, короткий, дальний в лед, на ход, в клюшку).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Умения ориентироваться. Открывание для получения мяча. Отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельных участках поля. Умение вести мяч и выполнять удары по воротам.

Групповые взаимодействия. Передачи. Обучение передачам:

1. По назначению:

- в клюшку;
- на ходу, на свободное место за спину защитника;
- на удар.

2. По дистанции:

- короткая (5-10 м)
- длинная (более 15 м)

3. По направлениям:

- продольная;
- поперечная;
- диагональная.

4. По траектории:

- низом;
- верхом;
- по дуге.

5. По способу выполнения:

- мягкая;
- резаная;
- откидка.

6 По времени:

- своевременная;
- ранняя;
- запоздалая.

Передачи в парах. Тройках, на месте и в движении. Обучение взаимодействию в парах, «станка», «скрещивание», в тройках. Обучение выполнению комбинаций при «стандартных» положениях, с одним входящим, в одно, два касания, до полного отбора.

Командные действия. обучение выполнению основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Обучению расположению и взаимодействию хоккеистов при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнёра, допустившего ошибку.

Взаимодействие двух, трёх игроков защиты против двух, трёх нападающих.

Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Программный материал для учебно-тренировочного этапа

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением противоположном или том же направлении. Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящему мячу движением, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «подпуском» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом.

Изучение сочетаний технических приёмов: ведение- передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём – удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении.

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде.

Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений. Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате⁴ правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу.

Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Программный материал **для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Техническая подготовка.

Техника бега на коньках. Повторить ранее изученный материал. Продолжить совершенствование конькобежной подготовки – бег спиной вперёд, повороты при беге спиной, вперёд, торможение упором на одном и двух коньках, с поворотом и последующим ускорением. Старты из различных исходных положений, торможение с последующим ускорением в противоположном или том же направлении. Катание на ограниченной площади.

Прыжки на коньках в длину и через препятствия. Выпады в движении, приседания на одной, на два колена, падения, кувырки с последующим быстрым вставанием. Падение в движении с поворотом на 90-360 градусов, вставание и ускорение. Прыжки через бортики толчком одной и двумя ногами с поворотом и последующим движением в заданном направлении. Совершенствование манёвренности в упражнениях игрового характера.

Техника владения клюшкой и мячом.

Удары по мячу и остановка мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование удара, подсечкой, нажимом в сочетании с остановкой и передачами.

Удары по катящему мячу в движении, остановка катящегося мяча. Удары по летящему мячу и бросание мяча клюшкой. Подкидка мяча. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Обучение удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча в движении. Обучению удару нажимом по неподвижному мячу. Остановка летящего мяча клюшкой и туловищем. Удары и остановка мяча в движении. Остановка мяча коньком, ногой. Удары на точность, силу, дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным сопротивлением, оценкой тактической обстановки.

Ведение мяча. Дальнейшее обучение и совершенствование всех видов ведения мяча, с увеличением скорости движения, выполняя рывки. Ведение мяча с обводкой неподвижного препятствия. Ведение мяча с изменением направления, с торможением и ускорениями. Ведение мяча с «под

пусканием» под клюшку и перекидка через клюшку мяча. Ведение мяча без зрительного контроля. Закрывание мяча телом. Жонглирование мячом.

Изучение сочетаний технических приёмов: ведение- передача; ведение – удар; ведение – подкидка; ведение – броски; приём – ведение – удар; прием – удар; ведение – бросок; ведение – подкидка; приём – ведение; приём –удар; приём – передача и др. Все указанные сочетания технических приёмов изучаются на основе разных способов выполнения приёмов, например: приём – ведение – удар. Приём – остановка (коньком, клюшкой с уступающим движением и без него), ведение (диагональное или из стороны в сторону и др.), удар (прямой, подсечкой справа и слева и др.).

Обманные движения (финты). Совершенствование ранее изученных приёмов. Обучение финтам: «на удар», «на передачу», «на ведение», на оставление и потери мяча. Различные приемы ведения мяча с применением ложных движений, с изменением скорости и направления движения. Игровые упражнения с применением обманных движений.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборствах с соперником. Преследование соперника с целью отбора мяча, выбивание мяча клюшкой. Перехват и отбор мяча момента приёма его соперником. Ловля мяча клюшкой, туловищем. обучение выбору момента для отбора мяча.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники перемещения на льду в воротах и штрафной площадке. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря и на различной высоте. Ловля катящегося в стороне мяча в падении. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот падения и с падением. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание мяча коньком, рукой. Ввод мяча в игру различными способами.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде.

Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место и на клюшку сопернику. Умение выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со

сменной и без смены места. Обучение и совершенствование на чала и развития атак из «стандартных» положений.

Обучение передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам.

Командные взаимодействия.

Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Овладеть тактическими действиями в обороне в соответствии с местом в команде. Совершенствование закрывания игрока, перехват и отбор мяча. Взаимостраховка.

Групповые тактические действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создание численного превосходства в обороне. Обучение и совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Обучение и совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате⁴ правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «хоккей с мячом»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «хоккей с мячом»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «хоккей с мячом»;
- знание антидопинговых правил; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «хоккей с мячом»;
- знание антидопинговых правил;

— сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

15. Учебно- тематический план указан в Приложении №7.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерство не ограничивается при

условии вхождения их в список в 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 требования безопасности. Учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «хоккей с мячом».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Игровой площадки с естественным и (или) искусственным намоораживанием льда;

Наличие игрового зала;

Наличие тренажерного зала;

Наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 8, Таблица №1, Таблица №2);

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 9, Таблица №1, Таблица №2);

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.

18. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по 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 Минздрав социального развития 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), 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах спортивной деятельности учреждения в виде информационных постов на официальных сайтах учреждения;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, образования и с другими образовательными учреждениями, организациями.

Информационная среда в том числе даёт возможность:

создания, поиска, сбора, анализа, обработки и представления информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, выступления с аудио-, видео- и графическим сопровождением, общение в Интернете);

планирования учебно-тренировочного процесса и его ресурсного обеспечения;

□ размещения и сохранения используемых участниками информационных ресурсов, учебных материалов, предназначенных для спортивной деятельности обучающихся, а также анализа и оценки такой деятельности; доступа к размещаемой информации;

□ мониторинга хода и результатов учебно-тренировочного процесса, фиксацию результатов деятельности обучающихся и тренеров-преподаватели; мониторинга здоровья обучающихся;

□ дистанционного взаимодействия всех участников отношений в сфере физической культуры и спорта: обучающихся, тренером-преподавателей, администрации учреждения, родителей (законных представителей) обучающихся, методических служб, общественности, органов, осуществляющих управление в сфере физической культуры и спорта, образования;

□ учета контингента обучающихся, тренеров-преподавателей, родителей обучающихся (законных представителей);

□ организации дистанционного образования;

□ взаимодействия учреждения с другими организациями социальной сферы: учреждениями дополнительного образования детей, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службой занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

□ информационно-методического сопровождения учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, в том числе талантливых и одаренных, включая обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, а также с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<p style="text-align: center;">Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p style="text-align: center;">Учебно- тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в качестве помощника тренера- преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно- тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; <p style="text-align: center;">Формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонностей к педагогической работе 	В течение года

2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дня здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета. 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в 	В течение года

	и иных мероприятиях)	парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
3. 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 обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течение года

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № ____

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

Этап спортивной подготовки	Тема мероприятий	Форма мероприятий	Сроки проведения	Ответственный по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
	«Ценности спорта. Честная игра»	Теоретическое занятие	1 раз в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка Лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Практическое занятие	1 раз в месяц	Тренер-преподаватель
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и	Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»			
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	«Честная игра»	Веселые старты	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Играй честно»	Антидопинговая викторина	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Виды нарушений антидопинговых правил», «проверка лекарственных средств»	Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА
	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Родительское собрание	1-2 раза в год	Тренер-преподаватель
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	Онлайн обучение на Сайте РУСАДА	1 раз в год	обучающийся
	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Семинар	1-2 раза в год	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 5х6 м с высокого старта	с	не более		не более	
			13.4	13.9	13.1	13.6
2.2.	Челночный бег на коньках 4х9 м	с	не более		не более	
			19.2	20.1	18.9	19.8
2.2	Бег на коньках 20 м	с	не более		не более	
			5.6	6.0	5.4	5.8

Приложение № 4

к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

**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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12.0
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9.3	9.5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+ 6

2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.7	9.1
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-14 лет				
3.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9.2	10.4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
3.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.8	8.8
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
3.7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15.35	16.30
4.2	Бег на коньках на 30 м	с	не более	
			6.0	6.30
4.3	Бег на 200 м с высокого старта	с	не более	
			31.30	32.5
5. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)		Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)		Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «3спортивный разряд»	

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

**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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.8	8.8
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14.3	17.2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
2.4.		количество	не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	42	16
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+ 16
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.6	8.7
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14.1	17.4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	12.30
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.40	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
3.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+12
3.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.7	8.8
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			225	195
3.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.30
3.10	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
4. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				

4.1	Челночный бег на коньках 6x9 м	с	не более	
			15.35	16.30
4.2	Бег на коньках на 50 м	с	не более	
			6.00	7.10
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

**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	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.4	16.0
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	16
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
1.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6.9	7.9
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				

2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13.1	16.4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			44	17
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+ 16
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
2.8	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.1	8.2
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			48	43
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3. Нормативы общей физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1	Челночный бег на коньках 6x18 м	с	не более	
			23.2	25.0
3.2	Бег на коньках на 60 м	с	не более	
			8.0	9.2
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. № _____

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		±120/180 минут в год		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	±13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография 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 культурой и

				спортом.
	Самоконтроль в процессе в процессе занятий физической культурой 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 виде 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 этапе начальной подготовки до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		±600/960 минут в году		

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	±70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	±70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	±70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	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.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:		±1200 минут в год		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	±200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	±200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	±200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы

				спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	±200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	±200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты-специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	±200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

				<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановленияб питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
Всего на этапе высшего спортивного мастерства		±600 мину в год		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое, и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	±120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственное, правовое, и эстетическое воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	±120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). 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 многокомпонент-	±120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной

	ный процесс			тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	±120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных движений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

Приложение № 8
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

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

Таблица №1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
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

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 совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуат ации (лет)	количество	срок эксплуат ации (лет)
1.	Клюшка для игры в хоккей с мячом	штук	на обучающегося	-	-	10	1	20	1	30	1
2.	Мяч хоккейный	штук	на обучающегося	-	-	5	1	10	1	15	1

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «хоккей с мячом»,
утверждённой
от «__» _____ 2023 г. №__

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 лезвиями)	пар	3
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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Расчетная единица							
				Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
количес- тво	срок эксплуа- тации (лет)	количес- тво	срок эксплуа- тации (лет)	количес- тво	срок эксплуа- тации (лет)	количес- тво	срок эксплуа- тации (лет)	количес- тво	срок эксплуа- тации (лет)		
1.	Брюки хоккейные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Гетры	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	2	4	2
3.	Жилетка для тренировок (безрукавка)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	1	2	1
4.	Защита для вратаря (маска,	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина)										
5.	Защита для игрока(маска, щитки, налокотники, нагрудник, протектор- раковина	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Защита для шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	1
7.	Кепка солнцезащитная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
8.	Коньки хоккейные (ботинки с лезвием)	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	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	утепленный										
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